MARZO 2018 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
8 arrotolati di carne
ricchi e appetitosi
Rotolo di pollo con pasta di olive, ricotta e limone pag. 55
106 RICETTE INEDITE
non le trovate sul sito
Crostata
PERE E CIOCCOLATO
step by step
31 idee con i carciofi
scarica l'APP
DELLA REALTÀ AUMENTATA
CUCINA CON NOI
i risotti sprint
Con mortadella e pistacchi di Cinzia
Al curry con pollo di Mauro
Alla pescatora con spada di Silvia
3 ripieni per la torta salata
81803 >
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 17 FEBBRAIO 2018
GRUPPO MONDADORI
Anno 2 - N.3 - Mensile - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona. - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,00 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80

Benvenuti in redazione

È in arrivo la primavera. Sentite anche voi quest'aria frizzantina? Marzo, il mese più pazzerello dell'anno, ci ha contagiato, attivando le nostre papille gustative in balli scatenati. È così che sui ritmi contagiosi del rock'n'roll in cucina si arrotolano arrosti con ripieni sorprendenti e super golosi (pag. 54 e anche in copertina). E che dire del mix and match, assolutamente pop, del cacio e pepe nelle crocchette mordi-e-gusta di Manuel, con le quali sfida a novella tenzone Aurora e il suo risotto all'onda e Giovanni con i grissini-apericena (pag. 24)? Ma la danza non si ferma qui, perché intanto dalla cucina continuano ad arrivare piatti carichi di novità e allegria. Come quelli che incoronano sua maestà il carciofo. Lo troviamo in una jam-session di 31 ricette (pag. 14) dove, dopo aver deposto la corona di spine, dona il suo tenero cuore a torte salate, contorni, liquori, focacce, polpettoni, insalate e risotti. A proposito di risotti: immaginate che le note del pentagramma siano sostituite dai chicchi di riso. Adesso andate a pag. 30, leggete le ricette dei risotti creati dalla redazione e scoprirete che è possibile comporre suadenti sinfonie gastronomiche in soli 30 minuti. Se poi siete salutisti, magari un po' fissati con verdure e calorie, lasciatevi rapire dallo stile hipster-indie-alternative di Aurora, caposquadra della cucina vegetariana. Lei volteggia con eleganza tra ortaggi, erbe aromatiche e... fiori. Come quelli che decorano la sua torta flaó tipica di Ibiza (pag. 65) che apre la sezione dedicata ai piatti veg. Infine, ai cultori della gastronomia d'Oltralpe, suggerisco di non perdere la strepitosa zuppa di cipolle (pag. 80) spiegata step by step da Mauro, il front man di redazione. Assaporatela ascoltando Brel, Gainsbourg o la grande Edith Piaf. Emozione pura. Naturalmente c'è molto altro in Giallo Zafferano. Mai come stavolta è tutto da gustare. Voltate pagina e vedrete.

Monica Pilotto, giornalista

Pasticcione e **sognatore** cerca conforto nel **cibo** e lo prepara ad **arte**

Come il Gemelli il Pesci è un segno doppio, contraddittorio, che passa facilmente dalla letizia alla malinconia. Per fortuna, a governarlo ha due splendidi pianeti: Nettuno, riservato sognatore, e il buontempone Giove, pronto a risollevarlo in un attimo, quando lo trova impaludato nei suoi mesti pensieri. Il Pesci lega voluttuosamente a sè partner e amici grazie alla capacità innata di trovare sempre esattamente la cosa, la parola o il cibo di cui gli altri hanno bisogno. Sa creare scenografie caraibiche tanto quanto tavole nordiche, secondo che siano in vena di mangiare gamberoni con salsa di mango o alce in salmì. Per sè, invece, sceglie sempre primi piatti tanto conditi, perché l'abbinata carboidrati/grassi è morbida, liscia e quindi molto consolatoria. Invece, il Pesci ha bisogno assoluto di ferro, iodio e proteine "magre" (non quelle della panna da cucina in cui affoga i tortellini) per tonificare muscoli e umore. Alghe, prezzemolo e vongole, per esempio, ben si sposano con l'indole acquatica del segno. Uova, funghi, spinaci, carciofi e piselli lo rinvigoriscono. **S.B.**

in questo **numero**

marzo

I numeri del mese: LE NOSTRE CUCINE HANNO LAVORATO

55 kg

DI CARCIOFI

Per 31 piatti tra sughi, delicate vellutate e sfiziose torte salate

7 kg

DI CARNE PER TASCHE RIPIENE E ARROTOLATI

Inoltre abbiamo utilizzato per le nostre ricette **2,5 kg** di riso, **14,5 kg** di pesce e **36** uova

2,5 kg

DI PANE RAFFERMO

Per realizzare frittate, tortini, involtini e verdure ripiene

Cucina Express

il poster di Giallo

PICCOLA PASTICCERIA

Tartellette, cannoncini e altre delizie farcite con Nutella diventano tentazioni irresistibili, tutte da provare!

Giallo si conserva

Rubriche

Classico ma non troppo

Senza carne e pesce

Step by step

squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

veloce è rock

Manuel Saraceno

Caposquadra **Manuel Saraceno** Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

Antonella Pavanello Mi occupo di cibo, decori e bricolage. Mi piace tutto ciò che è bello e si può creare con le mani.

Mauro Cominelli Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

Silvia Viganò Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

Cinzia Campi Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

Alessandro Gnocchi Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

Ornella Indovina Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

verace come me

Giovanni Castaldi

Caposquadra **Giovanni Castaldi** A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

Daniela Malavasi Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

Cristiana Cassé Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

Susanna Meregalli Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

Barbara Roncarolo Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

Daniela Falsitta I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

Monica Pilotto Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

veg a modo mio

Aurora Cortopassi

Caposquadra **Aurora Cortopassi** Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

Alessandra Avallone Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

Paolo Riosa Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

Silvia Bombelli Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

Diego Stadiotti Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

Silvia Tatozzi Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

Patrizia Zanette Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.

Antipasti, pani e focacce

Primi

Piatti unici

Secondi

Contorni e salse

Dolci

Come funziona la **realtà aumentata** di **giallo**

1 **SCARICA L'APP**
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

2 **INQUADRA LE FOTO!**
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

3 **INTERAGISCI**
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.

L'APP
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine: puoi scoprire le videoricette di Manuel (pag.35), Giovanni (pag.59) e Aurora (pag.77). A pag. 28 voti i piatti della sfida tra i 3 capisquadra. Mentre a pag. 7 vieni con noi nel backstage a conoscere blogger e giornalisti. E quando carichiamo nuovi contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.

Cucina senza frontiere
MAMMA AI FORNELLI

Da 10 anni a Torino, mamma a tempo pieno di tre splendidi bimbi, Elisa ha scoperto l'amore per la cucina da ragazza, lavorando in un ristorante. Profumi, aromi e genuinità tra i fornelli l'hanno conquistata, ed Elisa nel 2012 ha aperto il suo blog, **Semplici bontà**, cui dedica tutto il suo tempo libero e dove condivide tante ricette golose e di semplice esecuzione, dall'antipasto al dolce. Ama viaggiare e gustare i piatti tipici locali, ma poi si porta sempre le varie ricette a casa, dove vuole provarle di persona.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Le bontà di Elisa

Cucinate e fotografate da lei, le ricette del blog della supermamma siciliana sono tante, ghiotte e genuine. Le trovi anche raccolte in pdf a tema

Orecchiette alle cime di rapa

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di orecchiette secche- 800 g di cime di rapa - 2 filetti di acciuga sott'olio - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci bene le cime di rapa, eliminando le foglie esterne e lasciando solo quelle interne e il fiore. Lavale bene e trasferiscile in una pentola che possa contenere anche la pasta, colma per 2/3 di acqua.
Porta a bollore, sala e cuoci le cime di rapa per 5 minuti. Aggiungi poi le orecchiette, mescola e prosegui con la cottura, secondo le istruzioni sulla confezione. Intanto scalda un filo d'olio in una larga padella e aggiungi lo spicchio d'aglio spellato e i filetti d'acciuga sgocciolati; mescola per qualche minuto per sciogliere i filetti d' acciuga.
Scola le orecchiette con le cime di rapa e trasferiscile nella padella dove hai preparato il soffritto.
Mescola per fare insaporire bene il tutto e servi subito.

Chiedi a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

TORTA MIMOSA CLASSICA

http://ricette.giallozafferano.It/torta-mimosa-classica.html

@GIOVANNA71: CHE BELLA TORTA! PER DARLE UN COLORE GIALLO INTENSO, POSSO USARE CURCUMA O ZAFFERANO? CAMBIA IL GUSTO? E SE SÌ, IN CHE QUANTITÀ?
@GIALLOZAFFERANO: PER AUMENTARE L'INTENSITÀ DI COLORE PUOI USARE UOVA A PASTA GIALLA O UNIRE UN PIZZICO DI ZAFFERANO, IN QUESTO CASO PERÒ L'AROMA CAMBIERÀ LEGGERMENTE :)

New York cheesecake

http://ricette.giallozafferano.it/New-York-Cheesecake.html
@Mariapia: L'ho preparata e il gusto mi piace un sacco, ma come mai la base non è rimasta compatta?

@Giallozafferano: Ciao Mariapia, hai sminuzzato bene il composto con il mixer per poi compattarlo con cura sul fondo della tortiera, facendolo risalire lungo tutto il bordo dello stampo. Questi passaggi sono fondamentali per ottenere una buona base che rimanga solida.

QUANDO È TEMPO DI RADICI

@Sandra71: Ciao, ho visto dal fruttivendolo la scorzonera... è buona? Come si cucina?

@Giallozafferano: È una radice forte e carnosa dal gusto delicato, leggermente amarognolo e molto gradevole. Si gusta sbucciata e lessata o a vapore, condita con succo di limone (se no annerisce) e grana padano, oppure saltata in padella o fritta.

@DiegoT: Ciao. Mi piace molto il sedano rapa, che di solito faccio al forno: mi date qualche altra idea per prepararlo?

@Giallozafferano: Tagliato a julienne, è ottimo crudo in insalata abbinato agli arrosti. Puoi impanarlo o gratinarlo e cuocerlo in padella. È inoltre una base ideale per creme, vellutate, minestre.

Ravioli ricotta e spinaci

http://ricette.giallozafferano.it/ravioli-ricotta-e-spinaci.html

@Raffaella: “Ciao, si possono preparare il sabato per la domenica tenendoli in frigo?

@Giallozafferano: Purtroppo in frigorifero i ravioli risentono dell'umidità e si rischia di rovinarli: la pasta fresca si deve consumare subito. Potresti però infarinarli e congelarli appena fatti, così da usare il giorno dopo quelli di cui hai bisogno, cuocendoli direttamente da congelati.

L'eleganza del petto di pollo

@Alexandra82: A casa siamo in 4; le fette di pollo pronte sono costose: meglio comprare il petto intero, ma come lo pulisco?
@Giallozafferano: sciacqualo intero sotto acqua fredda corrente e asciugalo. Per tagliarlo, segui l'ossicino centrale e la cartilagine e dividilo in 2 filetti, nel senso della lunghezza. Elimina osso, cartilagine ed eventuale grasso. Puoi tagliare i filetti in senso orizzontale e ricavare 2-3 fette ciascuno, o inciderli con la lama nel lato di maggior spessore, per avere 2 "tasche" da farcire.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

DI **BARBARA RONCAROLO**

sui social

SECONDO APPETITOSO

Seppie con i piselli

Una ricetta di mare ricca e facile da preparare. L'accompagnamento perfetto sono fette di pane casereccio tostato. ***http://ricette.giallozafferano.it/Seppie-con-piselli.html***

DOLCE TIPICO

Zeppole di San Giuseppe

Nell'Italia del Sud per la festa del papà non possono mancare queste paste. Gli ingredienti sono semplicemente farina, zucchero, uova e burro.
Si possono cuocere in forno o friggere, poi si farciscono con crema pasticcera e si decorano con zucchero a velo e amarene sciroppate. ***http://ricette.giallozafferano.it/Zeppole-di-San-Giuseppe-fritte.html***

sul sito

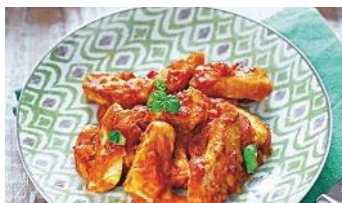
CHEF AI FORNELLI

L'alta cucina è semplice

Grandi pasticcieri, panificatori, pizzaioli e chef stellati sono protagonisti della sezione "Le ricette degli Chef", un progetto editoriale che intende promuovere i valori della tradizione gastronomica italiana. In quest'area del sito gli chef sono all'opera nella cucina di GialloZafferano: li vediamo in video mentre realizzano una ricetta tipica della cucina italiana, raccontandone la storia, le emozioni, le origini e i trucchi che solo un grande chef conosce. L'idea è quella di trasformare un piatto normale in una ricetta gourmet, seguendo i suggerimenti dei migliori professionisti del settore. Naturalmente l'obiettivo della semplicità non viene mai perso di vista: ingredienti e preparazioni sono alla portata di tutti!

LA RICETTA PIÙ VISTA SU YOUTUBE

Straccetti di pollo alla sorrentina

Ispirati all'omonimo piatto di gnocchi, sono un secondo di carne sfizioso: si cucinano in un lampo e sono deliziosi! ***https://www.youtube.com/watch?v=aIDB_ujYa1U***

prossimamente

UNA TIRA L'ALTRA

Crocchette di barbabietole

FINGER FOOD DAL COLORE STREPITOSO

PRIMO PIATTO GHIOTTO

Risotto al limone

PROFUMATO E MANTECATO A PUNTINO

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

LA GRANDE CUCINA A CASA TUA

con GrandCHEF, la nuova linea di utensili, tessili e pentolame che ti aiuterà ad attrezzare la tua cucina come quella di un ristorante stellato. Dall'accessorio più indispensabile al più sofisticato: dal colino alla frusta, dal macina spezie al grembiule, dalla padella che va anche in forno e sul piano a induzione allo spremiagrumi. Belli, solidi, affidabili, facili da usare, sempre lucenti, proprio da chef. Anzi, da

GrandChef

tescoma®

la passione in cucina.

il **calendario**

DI BARBARA RONCAROLO

marzo

giovedì 1

venerdì 2
Con la luna piena concima bene il terreno e, se ancora non l'hai fatto, pota gli alberi da frutto

sabato 3

domenica 4

lunedì 5
Prepara la pelle per la primavera: fai uno scrub dolce con amido di riso, olio di mandorle e zucchero

martedì 6

mercoledì 7

giovedì 8
Per la festa della donna prepara il menu di pag. 28 e come dessert fai la torta mimosa

venerdì 9

sabato 10

domenica 11
Arricchisci le insalate con violette e altri fiori eduli e porta la nuova stagione nei tuoi piatti

lunedì 12

martedì 13
Cura del corpo: aggiungi nella vasca da bagno un decotto di ginepro ed equiseto. Ha effetti anticellulite

mercoledì 14

giovedì 15

venerdì 16

sabato 17
San Patrizio, il patrono irlandese, si festeggia in tutto il mondo con fiumi di birra e balli folk

domenica 18

lunedì 19
È la festa del papà! Stupiscilo con un menu speciale (p. 44) e prepara tanti dolcetti golosi (p. 50)

martedì 20
Alle 16.45 scatta l'equinozio di primavera. Dedica la tua attenzione alla cura della casa (p. 75)

mercoledì 21
Proteggi i mobili dai tarli: strofinali con cera e oli essenziali di agrumi, eucalipto o lavanda

giovedì 22
Giornata mondiale dell'acqua: iniziative contro lo spreco, incontri e dibattiti su questa risorsa

venerdì 23

UN WATER
22 MARZO
GIORNATA MONDIALE SULL'ACQUA

sabato 24

domenica 25

lunedì 26

martedì 27

mercoledì 28
È il momento di preparare i carciofini sott'olio. Scegli il Violetto: è la varietà più adatta

giovedì 29

venerdì 30

sabato 31
Con la seconda luna piena semina basilico prezzemolo, zucchine, peperoni, pomodori e melanzane

CHI ENTRA QUESTO MESE

asparagi, aglio fresco, bietoline, barba di frate, sgombro, sardina, gamberetti rosa, triglie

radicchio, zucca, clementine, cime di rapa, arance, capesante

Tra le eccellenze italiane, solo lo Spinoso di Sardegna è tutelata da marchio Dop. Sono particolarmente pregiati anche gli Spinosi di Palermo, di Menfi e di Cerda (coltivati in Sicilia), lo Spinoso di Albenga e il Violetto di Perinaldo (in Liguria).

carciofo

Un'idea al giorno

per un mese con uno degli ortaggi più amati dagli italiani. Informazioni, consigli, curiosità e ricette per conoscerlo, cucinarlo e gustarlo

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Corazza spinosa e cuore tenero

La sua storia comincia cinque millenni fa in Etiopia e arriva fino a una giovane Marilyn Monroe che, nel 1949, venne eletta "Regina" del primo "Festival del carciofo" organizzato a Castroville, in California. In mezzo ci sono stati gli antichi Egizi, i Greci e, soprattutto, i Romani che, partendo da una pianta simile al "cugino" cardo, lo hanno trasformato nella prelibatezza dal cuore saporito racchiuso tra foglie spinose che conosciamo oggi. Dopo il pomodoro, il carciofo è l'ortaggio più coltivato nel nostro Paese, soprattutto al Sud e sulle isole, zone particolarmente vocate per il terreno e il clima. A inizio primavera, diventa protagonista a tutto menu, dalle torte salate ai contorni, fino a pregiati liquori digestivi. L'unico inconveniente sta nel fatto che, usandolo senza guanti di lattice, ci si trovano le mani annerite; in questo caso si puliscono con succo di limone o con acqua e farina gialla.

Un toccasana

Grazie all'alto contenuto di cinarina (un polifenolo), il carciofo è un eccellente depurativo del fegato e della cistifellea, ha notevoli proprietà digestive e inoltre inibisce la formazione del colesterolo. Questo ortaggio è anche fonte di ferro e rame, molto utili per rigenerare le cellule sanguigne.

LO SAPEVI CHE...
CRUDO È PIÙ DIGERIBILE CHE COTTO

In cucina

1 Sceglierli Le foglie devono essere lucide, croccanti e ben chiuse; il gambo, rigido e sodo, alla pressione del dito non deve piegarsi, ma rompersi di netto.
2 Prepararli Dopo aver tolto le foglie esterne più dure, si tagliano le altre a metà altezza eliminando le spine; poi si spellano i gambi (tagliati alla lunghezza di 2-3 cm), si tagliano a metà o in quarti e si elimina il fieno. Per evitare che anneriscano, i carciofi puliti vanno messi in una ciotola con acqua acidulata dal succo di un limone.
3 Conservarli In frigo durano 6-7 giorni; con i gambi in un vaso con acqua rimangono freschi per 3 giorni e sono decorativi.

5%
FIBRE ALIMENTARI
Un carciofo fornisce 1/3 della dose quotidiana di fibre consigliata

47
CALORIE
Energia apportata all'organismo da 100 g di carciofo

PER IL BASSO APPORTO ENERGETICO E LA RICCHEZZA DI FIBRE, È UTILIZZATO IN MOLTE DIETE IPOCALORICHE

ACULEI
Sono le spine, costituite dalla parte terminale delle foglie.

BRATTEE
È il nome delle foglie; quelle esterne, troppo dure, vanno eliminate; quelle interne sono più tenere e di un verde che arriva sino al violetto.

RICETTACOLO
Detto cuore o fondo, è la parte più tenera e saporita, adatta a essere scavata.

PAPPO
Comunemente chiamato "fieno" o "barba", è una peluria che protegge alcuni piccolissimi fiori; setosa e amara non è edibile e va eliminata.

GAMBO
La parte esterna, dura e filamentosa, va raschiata; quella interna, più tenera e carnosa, si usa in cucina.

1

Sformatini con cuore di Asiago

Cuoci 8 carciofi puliti e tagliati a metà in acqua bollente salata per 20 minuti. Sgocciolali, frullali con 4 uova, 2 dl di panna fresca, 40 g di grana padano grattugiato, sale e pepe. Versa il composto in tanti stampini imburrati di 5-6 cm di diametro e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. A metà cottura, inserisci al centro di ciascuno sformatino un pezzetto di Asiago. Prosegui la cottura e servi. Per 4 persone.

2

Alla carbonara

Pulisci 8 carciofi e riducili a fettine sottili. Rosola 80 g di guanciale a dadini in una grande padella antiaderente, quindi unisci i carciofi sgocciolati e lascia insaporire per 2-3 minuti. Irrora con poco brodo caldo, regola di sale e pepe, copri e prosegui la cottura per 10 minuti. Togli il coperchio e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Verso fine cottura porta il fuoco al minimo o spegnilo e aggiungi man mano e mescolando 4 uova sbattute con 2-3 cucchiai di pecorino grattugiato, fino a ottenere una salsa cremosa. Servili come secondo per 4 persone o come sugo della pasta per 6 persone.

3

Strudel al cotto

Pulisci 4 carciofi, dividili in spicchietti sottili e rosolali con un filo di olio e 1 spicchio d'aglio in una padella. Prosegui la cottura per 10 minuti con il coperchio e regola di sale e pepe. Srotola 1 rettangolo di pasta sfoglia pronta, mantenendo sotto la carta da forno in dotazione e farciscilo con 150 g di prosciutto cotto e 150 g di scamorza a fettine, 100 g di crescenza a ciuffetti e i carciofi preparati. Arrotola lo strudel, sigilla i bordi, dopo averli spennellati con 1 tuorlo sbattuto con poco latte e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Per 4 persone.

4

All'arrabbiata

Pulisci 8 carciofi, tagliali a metà e rosolali in una padella antiaderente con un filo di olio; aggiungi 2 spicchi d'aglio tritati con 1 peperoncino privato di semi e picciolo. Dopo 2 minuti unisci 400 g di pomodori pelati spezzettati, 1/2 cucchiaino di zucchero, sale e pepe; prosegui la cottura per 20 minuti. Spolverizza con abbondante prezzemolo tritato e irrora con filo di olio crudo. Servili come contorno per 4 persone.

5

In tempura

Pulisci 8 carciofi, tagliali a spicchietti e mettili in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone. Disponi in un'altra ciotola 5 dl di acqua frizzante fredda e 5-6 cubetti di ghiaccio; aggiungi 250 g di farina e 125 g di fecola tutte in una volta e mescola velocemente con una frusta a mano, con un movimento dal basso verso l'alto: devono rimanere tanti piccoli grumi. Sistema la ciotola della pastella in una più grande, colma di ghiaccio, per mantenerla gelata. Scalda abbondante olio di semi di arachidi in una alta padella per fritti. Infarina leggermente i carciofi sgocciolati e asciugati; intingi uno spicchietto alla volta nella pastella con una pinza e immergili nell'olio. Friggili per 2-3 minuti e sgocciolali su carta assorbente da cucina, salali e servili. Per 4 persone.

6

Ripieni con uova strapazzate

Preparazione **25 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 grandi carciofi - vino bianco secco - 1 limone - 1 spicchio d'aglio - 4 uova - olio extravergine di oliva - 40 g di burro - sale - pepe

Togli le foglie esterne dei carciofi, elimina anche l'eventuale gambo e le punte e arrotonda i fondi con uno spelucchino; disponili, man mano, in una ciotola con acqua acidulata con il succo del limone. Sgocciola i carciofi e disponili con la parte del fondo verso il basso in una casseruola che li accolga in misura: devono rimanere ben diritti. Inserisci fra i carciofi lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato, versa 1 dl di vino e 2-3 cucchiai di acqua; irrora la parte superiore degli ortaggi con un filo d'olio e spolverizzali con sale e una macinata di pepe.
Chiudi la casseruola con il coperchio e cuoci a fuoco medio per almeno 30 minuti: dovranno risultare ben teneri. Intanto, taglia il burro a dadini, riuniscilo in una ciotola con le uova sgusciate, un pizzico di sale e una macinata di pepe; sbatti le uova con una forchetta. Porta a ebollizione abbondante acqua in una casseruola che contenga la padella da usare in misura, posiziona quest'ultima all'interno della casseruola, in modo che il fondo sia a contatto con l'acqua e, quando sarà ben calda, versa le uova.
Mescola lentamente con una forchetta per rompere le uova mentre iniziano a rapprendersi. Se vuoi, puoi preparare le uova anche mettendo la padella direttamente su fuoco basso, sul quale avrai messo uno spargifiamma. Prosegui la cottura, mescolando spesso con un cucchiaio di legno per staccare dal fondo le uova rapprese e, quando queste risulteranno addensate, ma ancora ben morbide e cremose, togli la padella dal bagnomaria. Sgocciola i carciofi e trasferiscili in una pirofila unta con poco olio. Allarga le foglie e versa all'interno di ciascun carciofo 1/4 delle uova strapazzate. Trasferisci la pirofila in forno già caldo a 180° e completa la cottura per circa 5 minuti.

7

Interi e fritti

Pulisci 8 piccoli carciofi, allarga le foglie battendole sul piano di lavoro per allargarle e infarinale con farina di riso. Scalda abbondante olio di semi di arachide a fiamma media in una grande padella a bordi alti e friggi gli ortaggi per 10 minuti. Sgocciolali su carta assorbente da cucina e sala. Per 4 persone.

8

Frittata al forno

Pulisci 4 carciofi, tagliali a spicchietti e falli stufare in padella con poco olio e 1 spicchio d'aglio tritato. Mescolali tiepidi a 6 uova sbattute, 40 g di grana padano grattugiato, sale e pepe. Versa il tutto in uno stampo foderato con carta da forno e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

9

Con straccetti

Pulisci 4 carciofi e tagliali a fettine sottili. Salta in padella 400 g di carpaccio di manzo a straccetti e distribuisci nei piatti; metti sopra le fettine di carciofo. Disponi in un barattolo 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di senape, prezzemolo tritato, sale e pepe; chiudi, agita e condisci. Completa con mandorle a lamelle. Per 4 persone.

10

Barchette al gratin

Pulisci 8 carciofi, tagliali a metà e lessali per 15 minuti in acqua bollente salata; sgocciolali, falli intiepidire e allarga le foglie. Spolverizzali all'interno con un composto preparato con 80 g di mollica sbriciolata, 50 g di nocciole tritate, 40 g di grana padano grattugiato e pepe. Passali sotto il grill del forno per 3 minuti. Per 4 persone.

Quiche con cipollotti e caprino

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 confezione di pasta sfoglia fresca già stesa - 4 carciofi - 1 limone - 4 cipollotti - 2-3 cucchiai di panna fresca - 50 g di emmentaler a dadini - 1 caprino di latte vaccino - 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 2 uova - 2 tuorli - origano - noce moscata - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i carciofi, tagliali a spicchietti e immergili man mano in una ciotola di acqua acidulata con il succo del limone. Elimina le radichette e la parte verde dei cipollotti, affettali e falli appassire in una padella con un filo d'olio. Unisci i carciofi sgocciolati e lasciali cuocere per 10 minuti con il coperchio a fuoco medio. Aggiungi, se serve, poca acqua calda, poi profuma con un pizzico di origano e regola di sale e pepe. **Sbatti le uova e i tuorli** con il parmigiano reggiano, la panna, sale, pepe e 1 grattugiata di noce moscata. Unisci l'emmentaler e i carciofi con il loro fondo di cottura e mescola. Disponi la pasta sfoglia in uno stampo di circa 26 cm di diametro, lasciando sotto la carta da forno in dotazione. Bucherella il fondo con una forchetta, versa il composto preparato, distribuisci sopra il caprino a fettine e pareggia delicatamente la superficie. **Cuoci la torta di carciofi** in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti finché, sulla superficie si sarà formata una bella crosticina. Sfornala e falla riposare per qualche minuto prima di sformarla su un piatto da portata. Decora a piacere con 1 rametto di origano fresco o secco e servi a spicchi.

Polpettone alla ligure

Pulisci 12 carciofi, dividili in spicchietti e cuocili coperti con 1 cipolla tritata e un filo d'olio per 10 minuti; tienine da parte 1/4 e frulla gli altri. Amalgama al mix di carciofi 3 uova sbattute con 40 g di grana padano grattugiato e 2 rametti di maggiorana tritati con 1 spicchio d'aglio. Fodera una teglia con carta da forno bagnata e strizzata, ungila con abbondante olio e spolverizzala con pangrattato. Disponi i carciofi a spicchietti sul fondo, coprili con il composto di carciofi preparato a uno spessore di 3-4 cm e livellalo con i rebbi di una forchetta. Spolverizza con pangrattato e completa con un filo di olio. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 6 persone.

Focaccia alla crescenza

Pulisci 6 carciofi, tagliali a spicchietti e mettili in acqua fredda acidulata con succo di limone. Cuoci i carciofi coperti per 15 minuti con 2 cucchiai di olio, 1 spicchio d'aglio spellato, 3-4 cucchiai d'acqua, sale e pepe. Srotola 1 disco di pasta per focacce pronta con la carta da forno in dotazione sulla placca e crea sulla superficie tante fossette con le dita. Sbatti in un barattolo 0,5 dl di acqua frizzante, 0,5 dl di olio e versa il mix sulla focaccia. Disponi sopra i carciofi alternati a 400 g di crescenza a ciuffetti e completa con grana padano grattugiato. Cuoci la focaccia in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti. Per 4 persone.

Alla romana con mentuccia

Rosola 8 carciofi puliti e interi, con i gambi rivolti verso l'alto, in una alta casseruola con 3 cucchiai di olio e 2-3 spicchi d'aglio spellati; bagna con 1 dl di vino bianco, 1 dl di acqua e il succo di 1 limone e regola di sale e pepe. Chiudi con il coperchio e cuoci per circa 30 minuti. Togli il coperchio e prosegui la cottura per altri 10 minuti, in modo che il fondo di cottura si restringa. Profumali con 5-6 foglie di mentuccia spezzettate e scorza di limone a listarelle sottili e servi. Per 4 persone.

Pesto ai pinoli e grana padano

Pulisci 8 carciofi, tagliali a spicchi, cuocili al vapore per circa 30 minuti e lasciali intiepidire. Disponili nel mixer con 50 g di pecorino e 50 g di parmigiano reggiano grattugiati, le foglie di 2 ciuffi di basilico e di 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio spellato e tagliato a pezzetti, 2-3 cucchiai di pinoli leggermente tostati, sale e pepe. Frulla versando a filo 1 dl di olio, in modo da ottenere i un pesto cremoso. Usalo per condire spaghetti, linguine, trofie o gnocchi oppure per farcire crostini e bruschette. Per 4-6 persone.

Risotto in verde

Pulisci 8 carciofi, riducili a fettine e rosolale in una padella con un filo d'olio per 10 minuti con il coperchio; frulla metà dei carciofi con 1 litro abbondante di brodo vegetale. Fai appassire 1/2 cipolla tritata con un filo d'olio in una casseruola, unisci 320 g di riso Carnaroli (tostato a parte in una padella antiderente senza grassi), sfuma con 1 dl di vino bianco, versa 2 mestoli di brodo ai carciofi bollente e mescola. Prosegui la cottura per 16-18 minuti, versando poco altro brodo, man mano che evapora e mescolando a ogni aggiunta. Quando il riso sarà quasi cotto, incorpora i carciofi a fettine e regola di sale e pepe. Spegni e manteca con 30 g di burro e 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato. Per 4 persone.

In porchetta

Trita 100 g di lardo con 2 spicchi d'aglio e 3 ciuffi di finocchietto; farcisci con il mix 8 carciofi puliti interi a cui avrai allargato le foglie. Rosola gli ortaggi in una casseruola con un filo d'olio, sfuma con poco vino caldo, chiudi e cuoci per 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con poca acqua calda; regola di sale e pepe. Per 4 persone.

Fondi al prosciutto

Pulisci 8 carciofi, ricava i fondi e cuocili al vapore per 10 minuti. Prepara un composto con 100 g di prosciutto cotto frullato con 50 g di piselli lessati, 50 g di ricotta, 2 cucchiai di panna, poco prezzemolo, sale e pepe. Distribuisci il composto sui fondi tiepidi e completa la cottura in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti. Per 4 persone.

Alla bresaola

Pulisci e taglia 4 carciofi a fettine sottilissime e mescolali con 200 g di bresaola (a fettine non troppo sottili) tagliata a listarelle. Monta in una ciotola 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di succo di limone, sale e pepe. Versa la salsina sui carciofi e bresaola e completa con 80 g di grana padano poco stagionato tagliato a lamelle. Per 4 persone.

Fondi con uova e bacon

Pulisci 4 carciofi, in modo da ottenere i fondi. Lessali in abbondante acqua bollente salata, finché saranno teneri. Sguscia 4 uova tenendo separati ciascun albume e tuorlo. Trasferisci i carciofi in una pirofila imburrata, versa 1 albume in ciascun fondo di carciofo e cuoci in forno a 200° per 5-6 minuti coperto con alluminio. Intanto, rosola 8 fettine di bacon in una padella antiaderente e tienile in caldo. Togli l'alluminio e aggiungi anche i tuorli. Cuoci in forno ancora per 2 minuti e servi subito i carciofi con il bacon. Per 4 persone.

21

Tagliolini con ragù vegetale

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di tagliolini all'uovo freschi - 4 carciofi - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - prezzemolo - 1 dl di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella l'aglio e la cipolla e raschia e spunta la carota; lava tutte le verdure e la costa di sedano e riducile a piccoli dadini. Falle rosolare in una larga padella con 3-4 cucchiai di olio e un pizzico di sale. **Aggiungi al soffritto** 4 carciofi puliti e tagliati a spicchietti e l'alloro; dopo 3-4 minuti, irrora con il vino e lascialo evaporare. Bagna con 1 mestolo di acqua calda e prosegui la cottura per circa 20 minuti, finché i carciofi saranno teneri, ma ancora leggermente al dente. Regola di sale e pepe e spolverizza con prezzemolo tritato. **Porta a ebollizione** abbondante acqua in una pentola, sala, immergi i tagliolini e cuocili per il tempo indicato sulla confezione. Tieni da parte poca acqua di cottura e sgocciola la pasta; versala nella padella, unisci poca acqua di cottura tenuta da parte e un filo d'olio e mescola bene. Porfuma con poco prezzemolo tritato e servi subito.

Sandwich con carne

Pulisci 8 carciofi e cuocili al vapore per 12 minuti. Mescola 300 g di polpa di maiale e 100 g di mortadella macinate con 80 g di grana padano grattugiato, 1 uovo, noce moscata, sale e pepe. Distribuisci il composto sopra 8 dei mezzi carciofi, disponili in una pirofila unta con olio e coprili a sandwich con i mezzi carciofi rimasti. Versa 1 dl di brodo sul fondo della pirofila, copri con alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Scopri, spolverizza i carciofi con 1-2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato, cuoci ancora per 5-6 minuti e servi. Per 4 persone.

Pennette 'ca muddica

Cuoci in una padella 4 carciofi a fettine con 0,5 dl di olio, 1 spicchio d'aglio tritato, sale e peperoncino e aggiungi 50 g di pomodorini semisecchi a pezzi. Lessa al dente 320 g di pennette, scolale e trasferiscile nella padella con il sugo, mescola e lascia insaporire per 1 minuto. Trasferisci nei piatti e completa con abbondante pangrattato tostato. Per 4 persone.

Con salsa alle acciughe

Cuoci al vapore 8 carciofi puliti e tagliati a metà per 15 minuti. Intanto, fai sciogliere in un pentolino 4-5 acciughe sott'olio con 2 spicchi d'aglio a pezzi, 5-6 cucchiai di olio e pepe, in modo da ottenere una cremina; elimina l'aglio e profuma con poco prezzemolo tritato. Sgocciola i carciofi e servili ben caldi con la salsina preparata. Per 4 persone.

A cotoletta

Pulisci 8 carciofi e tagliali a fette di 1/2 cm di spessore. Passale prima in abbondante farina, poi in 3 uova sbattute e quindi in 100 g di pangrattato mescolato con 50 g di pecorino grattugiato. Scalda abbondante olio in una larga padella e cuoci le cotolette preparate a fiamma media 3-4 minuti per parte. Sgocciolale, regolale di sale e pepe e servile subito. Per 4 persone.

Vellutata in camicia
Cuoci 8 carciofi puliti e ridotti a spicchi, 2 patate a tocchetti e 2 scalogni tritati in abbondante brodo vegetale per 30 minuti. Frulla con il frullatore a immersione, distribuisci nei piatti e tieni in caldo. Versa in una casseruola 1 litro di acqua, aggiungi 1 cucchiaio di aceto e poco sale e porta a bollore. Gira l'acqua con un cucchiaio per creare un mulinello, lascia scivolare al centro 1 uovo e cuoci per 3 minuti; trasferiscilo con un mestolo forato sopra una porzione di vellutata. Cuoci altre 3 uova e completa tutte le vellutate; decora a piacere con spicchietti di carciofo crudi. Per 4 persone.

Involtini di salmone
Lessa 4 carciofi tagliati a metà per 15 minuti e frullali tiepidi con 100 g di robiola, poca maggiorana, sale e pepe. Stendi sul tagliere 8 fette di carpaccio di salmone e distribuisci sopra il composto di carciofi preparato. Arrotola il pesce sul ripieno e cuoci al vapore per 3-4 minuti. Servi gli involtini caldi irrorati con un filo d'olio. Per 4 persone.

Crêpes al gruyère
Cuoci in padella 8 carciofi a spicchi per 20 minuti con 1 scalogno tritato, sale e pepe. Distribuiscili al centro di 8 crêpes pronte e completa con 100 g di gruyère grattugiato con una grattugia a fori grossi. Chiudi le crêpes a pacchetto e scaldale in forno già caldo a 180° per 5 minuti. Per 4 persone.

Branzini al cartoccio
Cuoci in padella 4 carciofi a spicchi per 15 minuti. Prepara 4 fogli di carta da forno e poni su ciascuno 1 filetto di branzino di 200 g con la parte della pelle verso il basso, copri la polpa con i carciofi, profuma con maggiorana tritata, irrora con olio, sala e pepa. Chiudi i fogli a cartoccio e cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

Parmigiana bianca
Pulisci 12 carciofi, tagliali a fettine, passali in abbondante farina e poi in 4 uova sbattute. Friggi i carciofi, pochi alla volta, in una padella con abbondante olio caldo. Quando saranno dorati, sgocciolali con un mestolo forato e regola di sale e pepe Procurati 300 g di prosciutto cotto e taglia a fette 500 g di mozzarella. Ungi con poco olio una pirofila rettangolare e disponi sul fondo uno strato di carciofi fritti, copri con una parte del prosciutto e della mozzarella e spolverizza con parmigiano reggiano grattugiato. Prosegui gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con mozzarella e parmigiano reggiano. Cuoci in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti e servi. Per 6 persone.

Insalata alla bottarga
Riunisci in una ciotola il cuore di un sedano a rondelle sottili, 4 carciofi puliti e tagliati a fettine, 200 g di misticanza, 3-4 foglie di menta spezzettata e 12 pomodorini datterini tagliati a spicchi. Condisci l'insalata con olio extravergine, succo di limone, sale e peperoncino e mescola. Completa con 80 g di bottarga di muggine o di tonno tagliata a fettine sottili e servi. Per 4 persone.

Gnam Gnam...

instax
mini 9

sfida a 3

PER MARZO I NOSTRI CAPISQUADRA HANNO INTERPRETATO UN GRANDE CLASSICO DELLA GASTRONOMIA CAPITOLINA: CACIO E PEPE. GRAZIE ALLA LORO CREATIVITÀ, L'ABBINATA È DIVENTATA PROTAGONISTA DI TRE NUOVI PIATTI, GOLOSI E FACILI DA PREPARARE. ORA TOCCA A TE! REPLICA LE RICETTE, ASSAGGIA E VOTA QUELLA CHE PIÙ TI PIACE

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI** E **SARA D'ALBERTO**

La sfida del numero scorso sui piatti afrodisiaci è stata vinta da Aurora

1
Grissini

"Aperitivo super sfizioso? Prova i miei grissini: il mix sapido e piccantino conquisterà tutti i tuoi ospiti!"

la ricetta di **Giovanni** caposquadra della cucina di tradizione

Preparazione 40 min.

Cottura 20 min.

Vota la tua ricetta preferita

Quali ricette preferisci? Puoi votarlo su www.giallozafferano.it oppure con l'app della Realtà Aumentata, seguendo le istruzioni a pag. 7

Preparazione 10 min.

Cottura 60 min.

2
Risotto

“Preparare una pasta cacio e pepe a regola d'arte è una sfida anche per i cuochi più esperti. Ma non è così per il risotto! Grazie agli amidi del riso e al metodo della mantecatura otterrai l'irresistibile cremina senza alcuno sforzo: un vero cacio e pepe for dummies!”

la ricetta di **Aurora** caposquadra della cucina vegetariana

Gira pagina per le ricette

cacio e pepe

3
Crocchette

“Per la serie una tira l'altra. Le crocchette che ti propongo saranno divorate da chiunque abbia un minimo di appetito. E il loro profumo catturerà anche quei vicini di casa noiosi, quelli che non salutano mai”.

la ricetta di **Manuel** caposquadra della cucina veloce

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

la ricetta di **Giovanni**

la ricetta di **Aurora**

la ricetta di **Manuel**

1
Grissini

Per 20 pezzi
150 g di farina 00 - 100 g di farina di semola + quella per il piano lavoro - 2 g di lievito di birra disidratato (7 g se fresco) - 25 g di pecorino romano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Riunisci le due farine nella ciotola della planetaria con lievito, pecorino grattugiato e 1,5 g di pepe macinato. Aziona il gancio a velocità bassa e, quando è tutto mescolato, versa 75 ml d'acqua a filo. Aggiungi 3 g di sale e poi versa poco alla volta altri 75 ml d'acqua a filo, non tutta perché potrebbe servirne meno. Fai girare ancora il gancio finché tutti gli ingredienti si saranno ben amalgamati e il composto risulterà omogeneo. Completa versando 15 ml d'olio in due volte e attendi che l'impasto si avviluppi per bene al gancio. Ci vorranno 15-20 minuti in tutto.
Trasferisci l'impasto sul piano infarinato e con le mani forma una palla. Mettila in una ciotola, copri con la pellicola e lasciala lievitare per 2 ore, finché il volume raddoppia. Poi, sul piano infarinato con la semola, stendi la pasta fino a ottenere un rettangolo di 20x25 cm, spesso circa 7-8 mm; taglia circa 20 pezzi.
Sistemali su una placca rivestita di carta da forno e lasciali riposare per 30 minuti prima di cuocerli in forno caldo a 200° per 20 minuti; ricordati di girarli a metà cottura. Lasciali raffreddare prima di gustarli con tocchetti di cacio a parte.

2
Risotto

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 100 g di pecorino romano - 1 scalogno - 1 crosta di pecorino romano - 45 g di burro - sale grosso - pepe nero in grani

Grattugia il pecorino romano con una grattugia a maglie fini e raschia accuratamente l'eventuale rivestimento esterno non edibile della crosta.
Prepara il brodo cacio e pepe: taglia lo scalogno in due parti e tostale sul fondo di un tegame in acciaio, girale su entrambi i lati finché non risulteranno molto brunite. Copri con 1,5 l d'acqua e aggiungi 4/5 grani di pepe, 1 cucchiaio di sale grosso e la crosta di formaggio. Fai cuocere per 40 minuti in modo che il brodo diventi saporito, infine filtralo. Ricorderà molto una minestrina al formaggio. Intanto pesta 1 cucchiaio raso di pepe nel mortaio, oppure con un batticarne.
Tosta il riso a secco, per 2 minuti senza grassi, finché toccandolo non lo sentirai scottare. Bagna il riso con 2 mestoli di brodo caldo, mescola e prosegui per 16-18 minuti, aggiungendo poco brodo per volta, fino a portarlo a cottura. A fuoco spento manteca il risotto con il pecorino grattugiato, il burro e unisci buona parte del pepe pestato, tenendone da parte un po' per il decoro. Se necessario aggiungi ancora un mestolino di brodo al cacio e pepe per ottenere una consistenza all'onda. Distribuisci il risotto nei piatti e completa con il pepe pestato rimasto e qualche scaglia di pecorino a piacere.

3
Crocchette

Per 20 pezzi
1 kg di patate - 100 g di pecorino romano stagionato - 4 uova - 100 g di pane grattugiato - 2 cucchiaini di pepe nero in grani - 2 cucchiaini di pepe bianco in grani

Lessa le patate per 30-40 minuti, scolale, sbucciale ancora calde e passale allo schiacciapatate in una ciotola. Pesta al mortaio, oppure usa un batticarne, le due varietà di pepe e incorporale alle patate insieme al pecorino grattugiato fine. Unisci 1 uovo e amalgama bene, finché l'impasto non sarà omogeneo.
Per formare le crocchette ti consiglio di inumidirti le mani, tieni una ciotolina piena d'acqua vicino. Preleva una piccola parte d'impasto e forma una sorta di bussolotto, quindi, schiacciando le estremità, forma un grosso cilindro. Procedi allo stesso modo con il resto del composto. Passa le crocchette prima nelle uova rimaste sbattute, poi nel pane grattugiato. Ripeti questa operazione una seconda volta per avere una panatura bella croccante.
Scalda nella padella abbondante olio, la temperatura giusta è di 170°, e friggi le crocchette due alla volta per evitare che la temperatura scenda troppo. Poi sgocciolale su carta assorbente. Ti consiglio di aspettare almeno un minuto prima di assaggiarle...Non ce l'hai fatta vero? È capitato anche a me.

veloce è rock

IL CAPOSQUADRA
Manuel
ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Salmone abbronzato con noodles infuocati

La forza e la delicatezza

Il metodo che preferisco per cucinare il pesce è al forno. Perché è un sistema veloce, perché usi solo una teglia e perché, se lo insaporisci con le erbe che più ami, il pesce risulta anche particolarmente leggero. Se, come me, durante l'inverno hai fatto morire tutte le piantine che avevi sul balcone, fai un salto dal fruttivendolo, perché adesso ti serviranno.

Disponi 600 g di filetti di salmone senza pelle su una teglia antiaderente. Condisci con sale, pepe e 20 ml d'olio extravergine d'oliva e grattugiaci sopra la scorza di un limone non trattato. Già così il risultato sarebbe una bomba, ma questa volta vogliamo aggiungere altro colore e profumo. Unisci quindi qualche rametto di timo e di aneto, 50 g di olive taggiasche denocciolate e 50 g di pistacchi sgusciati. Fai cuocere per 20 minuti a 200° in forno ventilato e il salmone è pronto. Nel frattempo, tuffa 200 g di noodles di riso in una pentola d'acqua leggermente salata in ebollizione e falli lessare per circa 8 minuti. Scalda una padella, versa un cucchiaio d'olio extravergine e fai rosolare 3 spicchi d'aglio sbucciati, 40 g di zenzero tagliato a faldine e un lungo peperoncino rosso privato dei semi. Monda 400 g di coste togliendo la parte inferiore più coriacea, taglia a metà le foglie più lunghe e falle saltare a fuoco alto per qualche minuto nella padella con il soffritto, aggiungendo un pizzico di sale. Una volta cotti i noodles, uniscili alla padella, mescola bene per farli insaporire e spegni. Il salmone pronto, i noodles pure, siamo stati fortissimi!

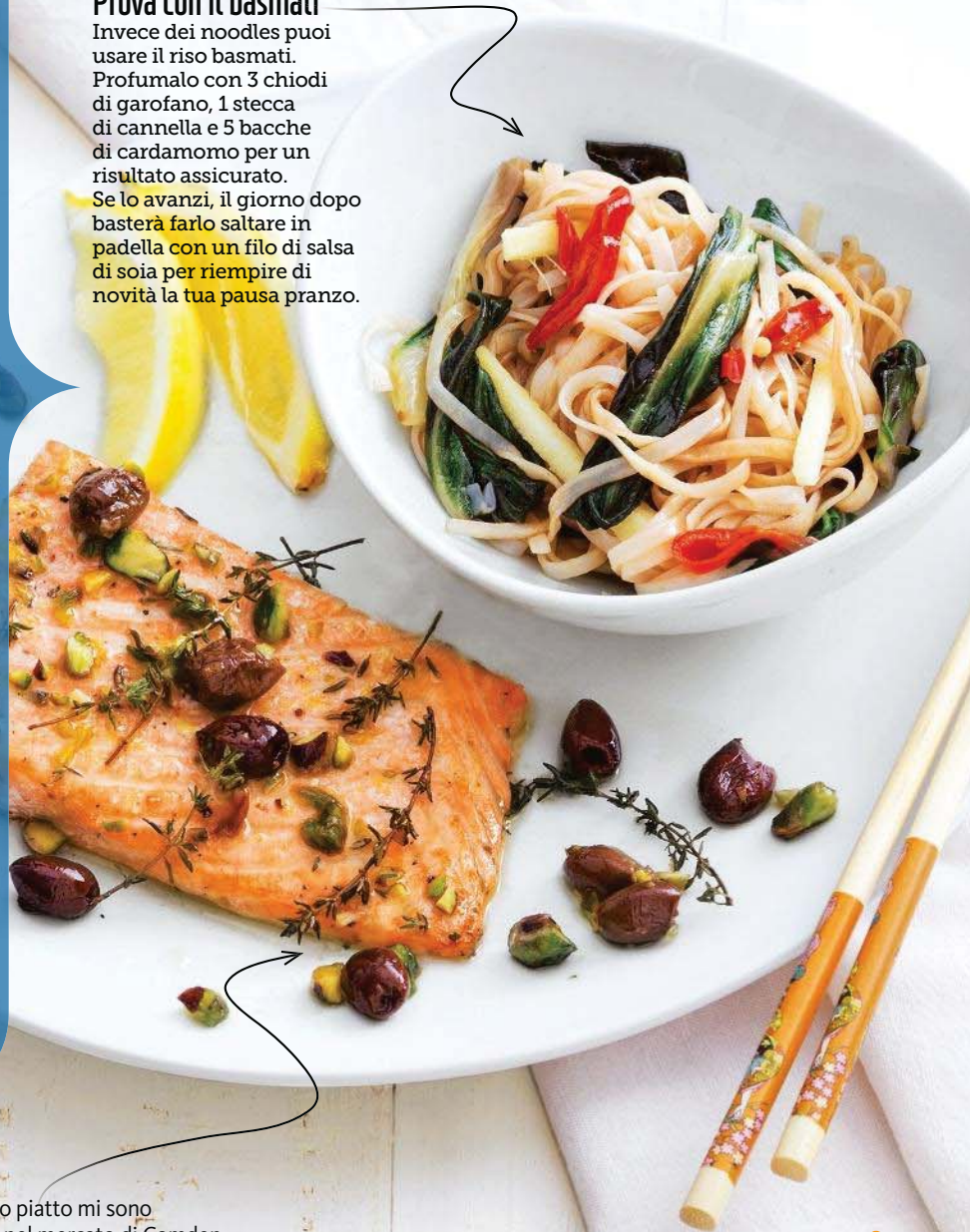
Prova con il basmati
Invece dei noodles puoi usare il riso basmati. Profumalo con 3 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella e 5 bacche di cardamomo per un risultato assicurato. Se lo avanzi, il giorno dopo basterà farlo saltare in padella con un filo di salsa di soia per riempire di novità la tua pausa pranzo.

Quasi un déjà vu
Mentre cucinavo questo piatto mi sono ricordato che a Londra, nel mercato di Camden Town, c'è un chioschetto "cinese" che serve riso fritto e polpettine di salmone profumate al lime. Che piacere quando una ricetta ti regala anche il piacere di viaggiare con la mente!

FOTO DI SARA D'ALBERTO

Specialità sarda

La fregola è una pasta tipica della Sardegna preparata con semola, acqua e sale. Ricorda che tende a gonfiarsi e ad assorbire il brodo progressivamente. Se la prepari in anticipo, spegni il fuoco quando è ancora al dente e, se vuoi una minestra brodosa, aggiungi un po' di brodo caldo prima di servire. Se invece ti piace più asciutta, mantieni queste dosi e lasciala riposare un po' più a lungo.

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

invito AL FEMMINILE

Una tavola dai colori brillanti e allegri, un concentrato di sapori in odor di primavera, perfetti per celebrare l'universo in "rosa". Freschezza e gusto caratterizzano questo menu, da godersi con le amiche del cuore

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

ricette di **Antonella Pavanello** Food stylist

Preparazione 15 min.

Cottura 2 min.

Pinzimonio di fine inverno

Scola 1 scatola di fagioli cannellini e sciacquali sotto l'acqua corrente. Riuniscili in un mixer con 30 ml di olio extravergine d'oliva, il succo di 1 lime non trattato, 1 manciata di foglie di sedano tenere, 3 cucchiai di yogurt magro, sale e pepe; aziona il mixer fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Trasferiscilo in una ciotola e fallo riposare coperto. Raschia, spunta e dividi a metà 8 carotine, priva 1 cuore di sedano e 1 cespo di radicchio tardivo della base, taglia 1 finocchio a spicchi. Lava e sgocciola bene tutte le verdure. Tosta 1 cucchiaio di pinoli in un padellino antiaderente senza grassi per 2 minuti. Guarnisci la crema di cannellini con foglie di sedano tritate, i pinoli tostati, la scorzetta del lime e una macinata di pepe; servila con le verdure preparate. **Per 4 persone.**

Minestra di fregola con asparagi e pomodori secchi allo zafferano

Priva 400 g di asparagi della parte terminale più dura, pela il gambo con un pelapatate, lavali e tagliali a fettine oblique. Porta 1 litro di brodo vegetale a bollore, unisci gli asparagi e, non appena il bollore riprende, versaci 200 g di fregola sarda media. Mescola e prosegui la cottura a fuoco moderato. Taglia 8 pomodori secchi sott'olio ben sgocciolati a pezzetti e uniscili alla minestra. Dopo 10 minuti circa preleva un mestolino di brodo, sciogli 1 bustina di zafferano e rimettilo nella pentola. Assaggia la fregola, regola di sale e pepe e unisci 1 ciuffo di prezzemolo tritato. A cottura ultimata, togli la pentola dal fuoco, lascia riposare qualche minuto la minestra e servila. È ottima anche tiepida. **Per 4 persone.**

Pesce squisito

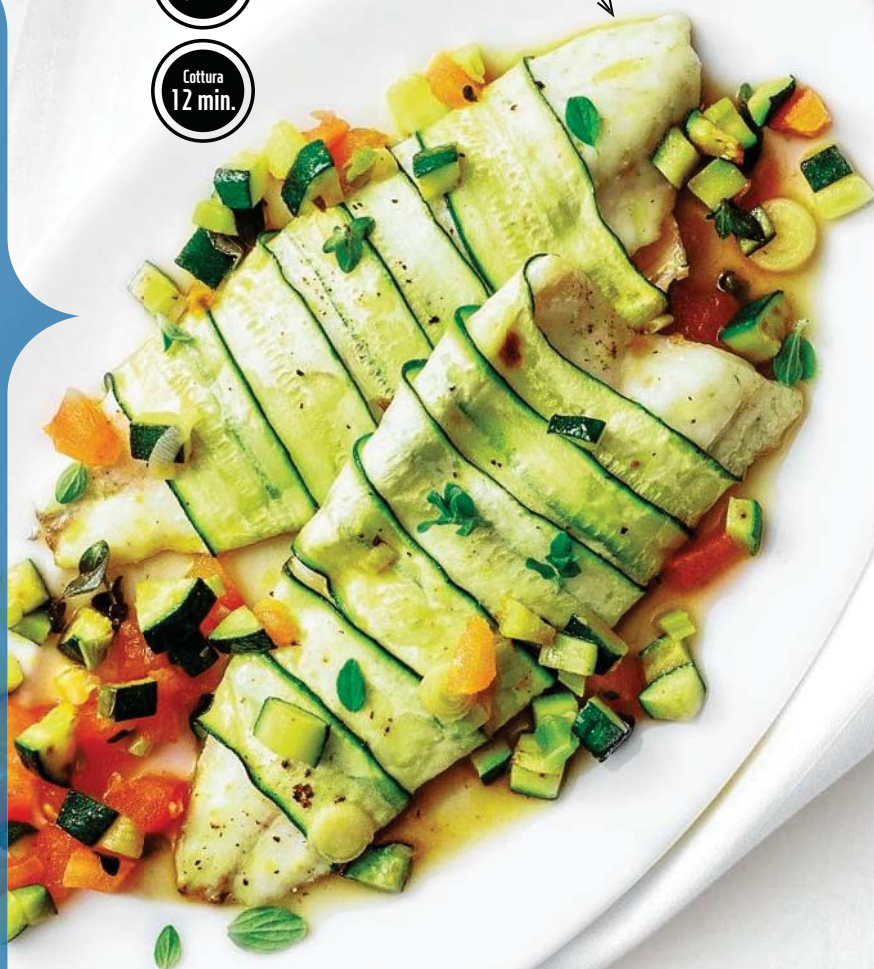
Come l'orata, il branzino o spigola può essere sia allevato sia pescato: nel secondo caso è chiamato "selvaggio" ed è più saporito e costoso. Ha carni bianche e sode dal sapore delicato. Prima di cucinarlo, stendi i filetti sul tagliere con la pelle verso il basso: poi tastali con il palmo ed elimina eventuali lische con la pinzetta.

Filetti di branzino in fascia di zucchine

Preparazione 10 min.

Cottura 12 min.

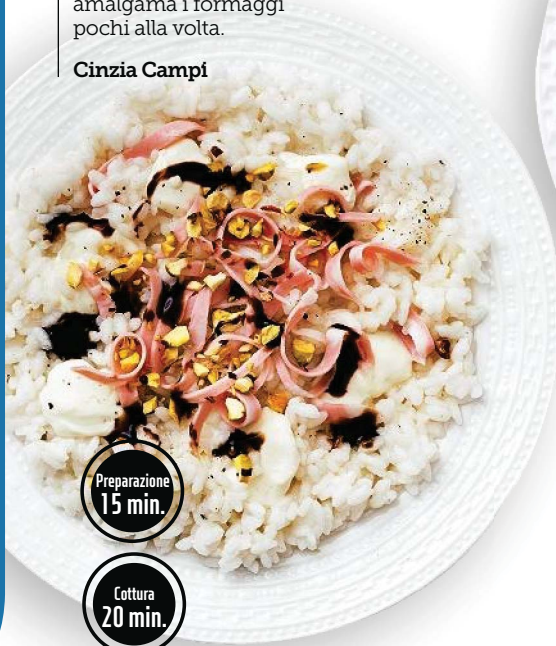
Per 4 persone
4 filetti di branzino (od orata) senza pelle - 3 zucchine - 2 pomodori ramati - 2 cipollotti sottili - olio extravergine d'oliva - 1 ciuffo di maggiorana - sale - pepe

Accendi il forno a 180°. Lava le zucchine e spuntale: prendine 2 e, con l'affetatrice o il pelapatate ad archetto, ricavane tante strisce sottili; taglia a dadi la zucchina rimasta. Scotta i pomodori per 1 minuto in acqua bollente, scolali, pelali, privali dei semi e trita grossolanamente la polpa. Lava e affetta finemente i cipollotti. **Appoggia i filetti** di branzino sul tagliere, condiscili con sale e pepe e avvolgili nelle strisce di zucchina, accavallandole leggermente. Trasferisci i filetti rivestiti su una teglia foderata di carta da forno, condiscili nuovamente con sale, pepe e un filo d'olio e infornali per 8 minuti. **Nel frattempo**, scalda un filo d'olio in una padella, unisci i cipollotti e rosolali brevemente; aggiungi le zucchine a dadini e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Unisci i pomodori e lascia insaporire il tutto per altri 2 minuti. Profuma con foglie di maggiorana e condisci con sale e pepe. **Trascorsi** gli 8 minuti accendi il grill, sposta la teglia sul ripiano più alto del forno e fai dorare leggermente le zucchine per 2 minuti. Disponi 1 filetto di pesce per piatto, condiscilo con 2 cucchiaiate di sughetto, guarnisci con foglie di maggiorana e servi.

8 risotti *pronti* IN UN LAMPO

Ricette rapidissime per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **C. CAMPI, M. COMINELLI, A. GNOCCHI** E **S. VIGANÒ**
A CURA DI **MAURO COMINELLI**
FOTO DI **MAURO PADULA**

“Quando a fine cottura mantechi il riso con crescenza e grana padano, amalgama i formaggi pochi alla volta.

Cinzia Campi

Con mortadella, crescenza e pistacchi

Per 4 persone
320 g di riso Vialone nano o Carnaroli - 160 g di crescenza - 1/2 cipolla - 4 fettine di mortadella - 2 cucchiai di granella di pistacchi - grana padano grattugiato e a scaglie - glassa di aceto balsamico - vino bianco - brodo vegetale - burro - sale - pepe

Spella la cipolla, tritala finemente e falla appassire in una casseruola con una noce di burro. A parte, tosta il riso in una padella antiaderente senza aggiungere grassi per 2 minuti, poi uniscilo al soffritto di cipolla. **Irrora con il vino caldo**, lascialo evaporare e bagna con 2-3 mestoli di brodo bollente. Cuoci il riso per 16-18 minuti, unendo 1 mestolo di brodo caldo, quando il precedente sarà evaporato e mescolando a ogni aggiunta; regola di sale e pepe. Intanto taglia la mortadella a listarelle e la crescenza a pezzettini. **Spegni il fuoco** sotto la casseruola, incorpora la crescenza, 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato e la mortadella, tenendone da parte 1/4 per decorare. Trasferisci il risotto nei piatti individuali e completa ciascuno con il grana padano a scaglie, la mortadella tenuta da parte, qualche goccia di glassa di aceto balsamico e la granella di pistacchi.

“Insieme alla cipolla, puoi rosolare anche 1 mela Golden tagliata a piccoli dadini: creerà un piacevole effetto agrodolce.

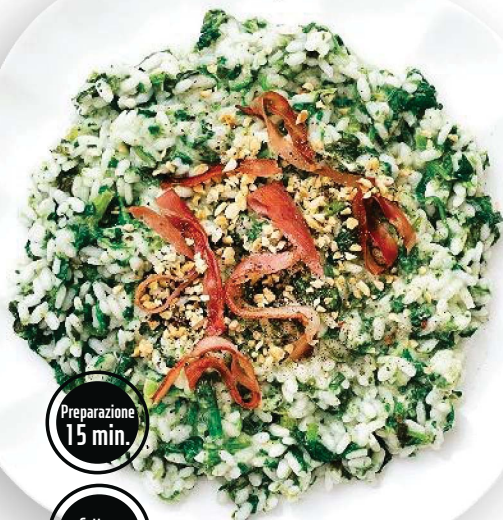
Mauro Cominelli

Al curry con pollo

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli o Vialone nano - 400 g di petto di pollo a fettine - curry - brodo di pollo o vegetale - 1/2 cipolla - 1 dl di vino bianco - farina di cocco - 100 g di yogurt greco - burro - sale - pepe

Scalda a fuoco vivo una padella antiaderente, senza aggiungere grassi e tosta il riso per 2 minuti, mescolando. Intanto fai appassire la cipolla tritata in una casseruola con una noce di burro e un pizzico di sale, aggiungi il riso tostato, irrora con il vino caldo e lascialo evaporare. Abbassa il fuoco, versa 2-3 mestoli di brodo caldo e mescola. Versa 1 mestolo di brodo e mescola ogni volta che il precedente sarà evaporato. Cuoci il riso per 10 minuti. **Intanto taglia le fettine di pollo** a pezzetti e rosolali a fiamma vivace in una padella antiaderente con una noce di burro per 2-3 minuti; insaporisci con 1 cucchiaino di curry, regola di sale e pepe e spegni. **Aggiungi al risotto** 1 mestolino di brodo nel quale hai sciolto 1 cucchiaio di curry e prosegui la cottura per 5 minuti, irrorando con 1 mestolo di brodo caldo quando il precedente sarà evaporato. Quando il risotto sarà cotto, unisci il pollo e spegni il fuoco. Unisci anche 30 g di burro freddo a pezzetti e lo yogurt, mescola e lascia riposare un paio di minuti. Distribuisci il risotto nei piatti e spolverizza ciascuno con poca farina di cocco e a piacere prezzemolo tritato.

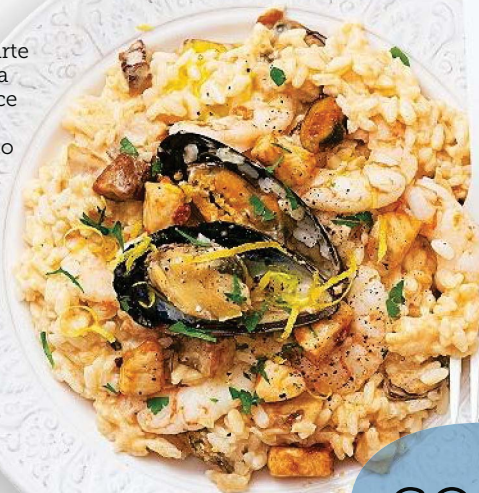
“In alternativa al crudo, puoi usare pancetta o bacon a fettine; prima rosolala in padella e quindi sbriciolala sul risotto già impiattato.

Alessandro Gnocchi

Con spinaci, prosciutto crudo e nocciole

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli o Vialone nano - 500 g di spinaci già puliti, anche surgelati - 80 g di prosciutto crudo a fettine non troppo sottili - 2 scalogni - parmigiano reggiano grattugiato - 2 cucchiai di granella di nocciole - brodo vegetale - 1 dl di vino bianco - burro - sale - pepe

Scalda 20 g di burro in una padella, aggiungi gli spinaci e 1 pizzico di sale, copri e cuoci per 2-3 minuti; mescola e prosegui la cottura senza coperchio per 1-2 minuti; sgocciolali e tagliali grossolanamente.
Fai appassire gli scalogni tritati in una casseruola e intanto tosta il riso senza grassi in una padella, per 2 minuti. Versa il riso nella casseruola, sfuma con il vino caldo, versa 2-3 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura per 16-18 minuti, aggiungendo poco brodo per volta e mescolando a ogni aggiunta.
Verso fine cottura regola di sale e pepe e incorpora gli spinaci. Spegni il fuoco sotto la casseruola e unisci gradualmente qualche pezzetto di burro freddo, alternandolo a 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano, mescolando; lascia riposare per 1 minuto. Suddividi il risotto nei piatti individuali, completa con il prosciutto a listarelle appena rosolato senza grassi e la granella di nocciole.

“Tieni da parte il fondo di cottura di gamberi e pesce spada e versalo nel risotto quando aggiungi i frutti di mare scottati.

Silvia Viganò

Alla pescatora super veloce

Per 4 persone
320 g di riso, tipo Carnaroli o Vialone nano - 1/2 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - 2 fette di pesce spada - 300 g di cozze già pulite e private del bisso - 300 g di gamberi sgusciati già puliti - 1 limone non trattato - prezzemolo tritato - brodo vegetale - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola in una padella 1 spicchio d'aglio tritato con poco olio, aggiungi le cozze, copri e cuoci a fiamma vivace, in modo che i molluschi si aprano. Sgocciolali ed elimina quasi tutti i gusci; filtra il liquido di cottura e uniscilo al brodo.Taglia i gamberi a metà nel senso della lunghezza e il pesce spada a cubetti. Rosola i gamberi in una padella con un filo di olio per 1 minuto e toglili. Scotta nella stessa padella il pesce spada a fuoco vivo per 2 minuti, regola di sale e pepe e profuma con la scorza grattugiata di 1/2 limone.
Fai appassire la cipolla tritata in una casseruola con 3 cucchiai di olio, unisci il riso tostato a parte, mescola e sfuma con il vino caldo. Abbassa il fuoco, versa 2-3 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura per 16-18 minuti, unendo 2 mestoli di brodo caldo alla volta, quando il precedente sarà evaporato e mescolando a ogni aggiunta.
Aggiungi gamberi, pesce spada e cozze, regola se necessario di sale, profuma con una macinata di pepe e spegni. Unisci 40 g di burro freddo a picccoli dadini, mescola il risotto e lascialo mantecare per 1-2 minuti. Completa con la scorza di limone rimasta grattugiata e con poco prezzemolo tritato e servi.

COOK'S NOTES

Il brodo giusto
Per ottenere un risotto a regola d'arte, bisogna usare un brodo che non sovrasti gli altri sapori del piatto. Sono perfetti quello vegetale oppure uno di carne delicato, come quello che si ottiene dopo il bollito di tagli di vitello magri, come il magatello, il fusello o il pesce.

MANTECARE DERIVA DALLO SPAGNOLO “MANTECA”, CIOÈ BURRO

Il vino caldo
Con il termine sfumare, si intende far evaporare nel più breve tempo possibile un liquido. Usando per questa operazione un vino bollente, la parte alcolica a contatto con la casseruola calda svanisce in un istante, lasciando nel risotto solo i tenui profumi della bevanda.

Al radicchio tardivo, Asiago e speck

Per 4 persone
320 g di riso Vialone nano - 2 cespi di radicchio trevigiano tardivo - 100 g di speck a fettine non troppo sottili - 1 piccola cipolla - brodo vegetale - 1 dl di vino bianco secco - aceto di vino rosso - grana padano grattugiato - 80 g di Asiago grattugiato con una grattugia a fori grossi - burro - sale - pepe

Pulisci i cespi di radicchio, lavali e tagliali a listarelle; riduci lo speck a quadrettini. Fai stufare la cipolla tritata in una casseruola con 30 g di burro. Contemporaneamente, tosta il riso per 2 minuti in una padella antiaderente senza unire grassi. Trasferiscilo nella casseruola, sotto la quale avrai alzato il fuoco, mescola e sfuma con il vino caldo.
Abbassa il fuoco, versa 2-3 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura per 16-18 minuti, unendo 1 mestolo di brodo caldo, quando il precedente sarà evaporato e mescolando a ogni aggiunta. Mentre il riso cuoce, rosola velocemente lo speck a fuoco medio in una padella. Togli lo speck e fai saltare nella stessa padella il radicchio con una noce di burro, sale e pepe e 2 cucchiai di aceto.
A metà cottura del risotto unisci 2/3 dello speck e del radicchio. Regola di sale e pepe e spegni il fuoco sotto la casseruola; aggiungi 40 g di burro freddo a pezzettini e 2-3 cucchiai di grana padano. Mescola, lascia riposare per 1-2 minuti, distribuisci il risotto nei piatti, completali con lo speck e il radicchio rimasti e con l'Asiago e servi.

VARIANTE DELICATA

Mantecato allo stracchino
Pulisci 2 cespi di radicchio, anche non tardivo, saltalo in padella con un filo d'olio senza aver prima rosolato lo speck e non sfumarlo con l'aceto. Unisci tutto il radicchio al risotto in cottura e prosegui come spiegato nella ricetta. Spegni e manteca il risotto con 100 g di stracchino a fiocchetti, 1 cucchiaio di grana padano e pepe macinato.

"Per questo saporito risotto, prova a sostituire la cipolla con il più pungente scalogno: si sposa bene con il gusto affumicato.

Cinzia Campi

Con porri, piselli, carote e zucchine

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli o Vialone nano - 2 porri - 200 g di pisellini sgranati (anche surgelati) - 2 carote - 2 zucchine - burro - grana padano grattugiato - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - 1 dl di vino bianco - sale - pepe

Pulisci i porri, privandoli delle radici, delle foglie esterne sciupate e della parte verde; lavali e tagliali a rondelle. Raschia le carote e spuntale; spunta anche le zucchine e taglia entrambe le **verdure** a cubetti. Porta a bollore il brodo e scottaci i pisellini, poi scolali e passali sotto acqua fredda corrente.
Fai appassire porri e carote in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio. Unisci il riso tostato a parte, irrora con il vino caldo e fallo evaporare. Aggiungi 2-3 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura a fuoco medio basso, aggiungendo gradualmente brodo e mescolando, quando il precedente è evaporato. Dopo 10 minuti di cottura unisci le zucchine e i pisellini, regola di sale e pepe prosegui la cottura come già spiegato per 6-8 minuti, in modo che il riso risulti cotto, ma ancora leggermente al dente.
Spegni il fuoco e manteca il risotto amalgamando 2-3 cucchiai di grana padano e 50 g di burro freddo a pezzetti. Lascia riposare per 1-2 minuti e servi.

"Se trovi i piselli freschi, usa una decina di baccelli per insaporire il brodo vegetale e poi sgocciolali con un mestolo forato.

Mauro Cominelli

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Alla scarola, olive taggiasche e pinoli

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli - 1 cespo di scarola - 2 spicchi d'aglio - 2 scalogni - 40 g di capperi sott'aceto - 80 g di olive taggiasche sott'olio - 40 g di di uvetta - 40 g di pinoli - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - vino bianco - pecorino - burro - sale - pepe

Pulisci la scarola, tagliala a listarelle e falla velocemente stufare in una padella con un filo d'olio, gli spicchi d'aglio, sale e pepe. Togli l'aglio e unisci l'uvetta, i capperi e le olive. Fai appassire gli scalogni tritati in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio; unisci il riso (prima tostato parte in una padella antiaderente), mescola , irrora con 1 dl di vino caldo e lascialo evaporare. **Abbassa il fuoco**, versa 2-3 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura per 16-18 minuti, unendo 1 mestolo di brodo caldo, quando il precedente sarà evaporato e mescolando a ogni aggiunta. Qualche minuto prima di completare la cottura, aggiungi il composto di scarola e prosegui a cuocere il risotto come spiegato. **Spegni la fiamma** sotto la casseruola e incorpora 2 cucchiai di pecorino grattugiato e qualche pezzetto di burro freddo; mescola, lascia riposare il risotto per 1 minuto, completa con i pinoli tostati e servi.

"Se non ami l'aceto, sostituisci i capperi consigliati con quelli sotto sale: prima di unirli alla scarola, dissalali bene sotto acqua fredda.

Alessandro Gnocchi

Con salsiccia rosolata e patate a dadini

Per 4 persone
320 g di riso Carnaroli o Vialone nano - 2 grosse patate - 1/2 cipolla - 250 g di salsiccia - 1 dl di vino bianco - brodo vegetale - parmigiano reggiano grattugiato - olio extravergine di oliva - 30 g di burro - sale - pepe

Tosta il riso in una padella a fuoco medio per 2 minuti senza aggiungere grassi. Intanto, fai appassire in una casseruola 3 cucchiai di olio con la cipolla tritata. Aggiungi la salsiccia privata della pelle e sbriciolata e lasciala rosolare per 5 minuti. Sbuccia le patate, lavale, tagliale a cubetti e scottali nel brodo bollente per 1 minuto; poi sgocciolali con un mestolo forato e tienili da parte. **Trasferisci il riso** nella casseruola con la salsiccia, sfuma con il vino, irrora con 2-3 mestoli di brodo bollente, unisci le patate e mescola. Prosegui per 16-18 minuti, unendo poco brodo per volta; regola di sale e pepe. **Quando il riso sarà al dente,** spegni e mantecalo con il burro freddo a pezzetti e 2-3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato. Lascia riposare per 1-2 minuti e servi.

"Se preferisci un risotto dal sapore più intenso, rosola la salsiccia a parte e uniscila croccante al risotto al momento della mantecatura.

Silvia Viganò

COOK'S NOTES

Con altre verdure
In primavera puoi realizzare il risotto con fave o fagiolini scottati e tagliati a pezzi oppure nel periodo estivo con peperoni e melanzane a pezzetti, mantecando però con olio extravergine e pecorino grattugiato.

FAI SALTARE I RISOTTI AVANZATI IN PADELLA: SARANNO APPETITOSI

Oltre alle patate
Per rendere ancora più ricco il risotto, usa 1 sola patata e aggiungi al momento della mantecatura 2 carciofi a fettine stufati con poco olio e 1 spicchio d'aglio.

torta salata

Scegli quella che più ti piace o sfoga la tua fantasia: risulterà sicuramente irresistibile. Puoi servirla come ricco antipasto o come piatto unico

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Per quella **mediterranea** (per 6-8 persone) immergi i pomodori secchi in acqua tiepida per 10 minuti, sgocciolali, strizzali e tagliali a pezzetti. Monta lo stracchino con lo yogurt, 1 uovo, sale e pepe. Unisci le foglie della maggiorana, i pomodori e le olive taggiasche. Versa il composto preparato nel guscio di brisée e cuoci in forno (vedi spiegazione nella pagina seguente).

FAI LA PASTA BRISÉE

Disponi 200 g di **farina** a fontana, unisci 80g di **burro** freddo a dadini e amalgama gli ingredienti con la punta delle dita: dovrai ottenere un composto di briciole. Sbatti 1 **uovo** con 1 cucchiaio acqua gelata e un pizzico di **sale**, aggiungi il mix al composto di briciole e lavoralo fino a ottenere un impasto omogeneo. Dai alla pasta brisée la forma di una palla e avvolgila in pellicola. Mettila in una ciotola e quindi in frigorifero a riposare per 1 ora.

SCEGLI LA FARCITURA

Mediterranea: scegli uno stracchino molto cremoso e preferisci olive conservate in olio extravergine

Quiche lorraine: scotta la pancetta in acqua bollente, rosolala in una padella e uniscila a gli altri ingredienti

Alle bietole: fai un composto con i primi 4 ingredienti, versalo nel guscio di pasta brisée e cuoci in forno per 35 minuti. Crea con un cucchiaio 8 incavi sulla farcia e sgusciaci le uova. Completa la cottura per altri 5 minuti

STENDI E INFORNA

Appiattisci la pasta, disponila fra due fogli di carta da forno e stendila con il matterello a 1/2 cm di spessore. Togli la carta superiore e, mantenendo quella sottostante, fodera uno stampo di circa 28 cm di diametro. Bucherella il fondo, versa il composto scelto e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti.

...E frissero tutti felici e croccanti.

Gabriele Pensabene Design

Impan. L'impanatura bell'e pronta per fritti a lieto fine.

Impan Ariosto è l'impanatura bella e pronta che renderà i tuoi fritti asciutti e croccanti. E le tue ricette al forno più squisite che mai. Impan contiene uova per farti risparmiare tempo. Pangrattato per ottenere una doratura uniforme. Sale e paprika dolce per aggiungere un pizzico di sapore in più. Con Impan cucinare pesce, carne e verdure da re, sarà un gioco. Servire in tavola, una festa. Perché la qualità Ariosto garantisce sempre il lieto fine.

Ariosto. Una storia di bontà, lunga oltre cinquant'anni.

comprato al **super**

DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

RICONOSCERE LA QUALITÀ
La parte magra deve essere di colore rosso brillante; quella grassa bianca (pancetta dolce) o appena ambrata (pancetta affumicata).

LO SAPEVI CHE...
LA RIFILATURA DELLA PANCETTA VIENE UTILIZZATA PER IL SALAME

Quella giusta
Per soffritti e arrosti è meglio utilizzare i cubetti leggermente più grassi: in tal modo si può ridurre l'uso di olio e burro.

pancetta a cubetti

Confezionata in comode vaschette e pronta da utilizzare, la pancetta a cubetti è una soluzione pratica per la preparazione dei piatti più diversi: nella versione dolce o in quella affumicata insaporisce soffritti e arrosti, sostituisce il guanciale della carbonara e dell'amatriciana, entra nelle frittate e nelle torte salate.
Si ottiene dallo stesso taglio della pancetta tesa o arrotolata (la parte che riveste il costato del maiale), ma viene lavorata in modo differente: dopo il trattamento della carne con il sale e gli aromi, quella destinata a diventare salume vero e proprio passa alla fase di stagionatura che dura da un minimo di due a un massimo di quattro mesi; quella impiegata per produrre i cubetti, invece, viene subito tagliata e messa nelle vaschette in atmosfera modificata protettiva. Prima del confezionamento, per la versione affumicata è previsto un passaggio ulteriore in apposite celle in cui viene conferito alla carne il tipico aroma.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

IL LEGNO MIGLIORE PER AFFUMICARE LA PANCETTA È QUELLO DI FAGGIO, IL CUI IMPIEGO VIENE INDICATO IN ETICHETTA

35%

CONTENUTO DI GRASSI
della pancetta a cubetti; le versioni light scendono al 20%

Cucinare e conservare

1 Solo in cottura
Poiché non è stagionata, la pacetta a cubetti si vende come "prodotto semilavorato" e può essere consumata solo "previa cottura", come deve essere specificato in etichetta.

2 Sempre in frigorifero
Si conserva a una temperatura non superiore a 4°. Se non viene utilizzata tutta subito dopo l'apertura, si mantiene in frigo nella confezione per un massimo di due giorni.

Bocconcini di coniglio al forno

 Preparazione **15 minuti**
Cottura **1 ora e 40 minuti**
 Dosi per **4 persone**

1 coniglio di 1,5 kg a pezzi - 80 g di pancetta affumicata a cubetti - 1 ciuffo di salvia - 2 rametti di timo - 2 rametti di rosmarino - 1 spicchio di aglio - 2 bicchieri di vino bianco - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Scalda un filo d'olio in un padellino e fai rosolare i cubetti di pancetta a fiamma media per 2-3 minuti, finché i diventeranno croccanti. Toglili dal fuoco, trasferiscili su carta assorbente da cucina e tienili da parte. **Lava la salvia,** 1 rametto di rosmarino, il timo, asciugali, sfogliali e tritali con l'aglio spellato; scalda 3 cucchiai di olio e il burro in una padella, unisci il trito e fallo soffriggere. **Aggiungi i bocconcini** di coniglio e la pancetta rosolata, regola di sale, profuma con il pepe e rosola i bocconcini a fuoco medio per circa 6-7 minuti. Poi trasferiscili in una pirofila, aggiungi il rosmarino rimasto, un filo d'olio e cuoci in forno a 190° per 15 minuti. Bagna con il vino bianco e prosegui la cottura per 1 ora e 15 minuti a 170°, girando di tanto in tanto il coniglio e bagnandolo con il fondo di cottura. Sforna e servi.

Risottino con verza e mela annurca

 Preparazione **10 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di riso Arborio - 1/2 cipolla - 120 g di verza - 1 l di brodo vegetale - 50 g di burro - 120 g di pancetta dolce a cubetti - 1,5 dl di vino bianco secco - 1 mela annurca - 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva- sale - pepe

STEP BY STEP

1 Spella la cipolla e tritala; affetta finemente la verza, lavala e scolala. Scalda il brodo. Fai fondere 15 g di burro con l'olio in una pentola bassa e larga, unici la cipolla e metà pancetta e fai rosolare dolcemente per 2 minuti. Unisci il riso, tostalo e, quando è molto caldo, salalo. Sfuma col vino, fallo evaporare e unisci la verza. Mescola, bagna con un mestolino di brodo e prosegui la cottura unendo poco brodo alla volta e mescolando spesso.

2 Mentre cuoce il riso, lava bene la mela e tagliala a cubetti. Circa 2 minuti prima del termine della cottura del riso, fai fondere 30 g di burro in una padella antiaderente, unisci i cubetti di mela appena preparati, i dadini di pancetta rimasti e falli saltare a fuoco vivace per circa 2 minuti, fino a quando risulteranno ben dorati e croccanti.

3 Quando il riso è cotto al dente, unisci 1/2 mestolino di brodo, il burro rimasto e il parmigiano reggiano grattugiato. Fai riposare per circa 1 minuto, poi mescola con energia per mantecare il risotto. Servilo subito decorando ogni porzione con il sauté di mela e pancetta e una generosa macinata di pepe.

RICETTA DI ANTONELLA PAVANELLO, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

con la **pentola a pressione**

DI MAURO COMINELLI

Fusi di tacchino ai cavolini

Preparazione **20 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 fusi di tacchino di circa 600 g ciascuno - 400 g di cavolini di Bruxelles - 80 g di pancetta a dadini - 1 patata - 1/2 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 foglia di alloro - 1 dl di vino bianco - 1 bicchierino di brandy - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Disponi 1 fuso di tacchino sul tagliere, appoggia un coltello pesante sulla parte finale dell'osso, colpisci il bordo superiore del coltello con un batticarne, in modo da eliminare la parte finale dell'articolazione. Dividi con lo stesso metodo il fuso in due parti. Prepara con lo stesso porcedimento il secondo fuso.

2 Spella la cipolla e raschia e spunta la carota; trita le due verdure con il sedano. Scalda 1 cucchiaio di olio con 20 g di burro nella pentola a pressione e rosola la pancetta, unisci i pezzi di tacchino e lasciali dorare per 2-3 minuti, girandoli su tutti i lati. Aggiungi le verdure preparate e l'alloro, irrora con il brandy e lascialo completamente evaporare; sfuma anche con il vino e chiudi con il coperchio. Quando la valvola sibila, abbassa al minimo e cuoci per 30 minuti.

3 Spegni, lascia sfogare il vapore e apri la pentola. Unisci al tacchino la patata sbucciata e tagliata a pezzettoni e i cavolini e regola di sale e pepe. Versa poca acqua calda, chiudi, riporta in pressione e cuoci per circa 10 minuti. Spegni, lascia sfogare il vapore e apri la pentola. Servi i fusi con gli ortaggi e il fondo di cottura.

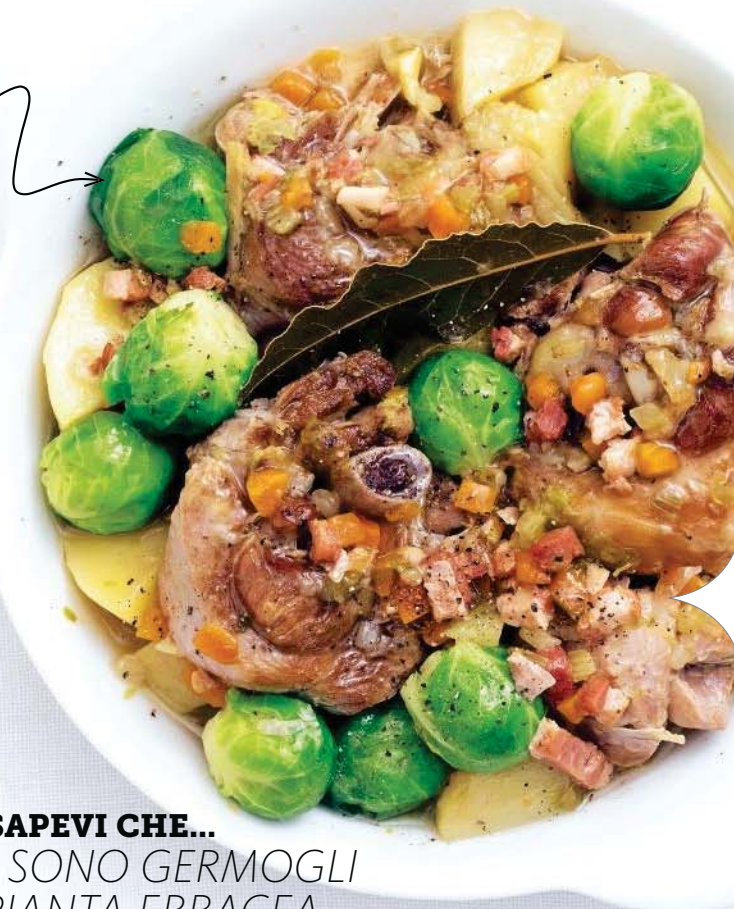
LA COTTURA TRADIZIONALE
Rosola pancetta e tacchino come spiegato in una casseruola, sfuma con brandy e vino, chiudi con il coperchio e cuoci per 1 ora, bagnando di tanto in tanto con poco brodo o acqua caldi, se il fondo di cottura dovesse restringersi troppo. Regola di sale e pepe, unisci le verdure e prosegui la cottura per altri 30 minuti.

LO SAPEVI CHE...
I CAVOLINI SONO GERMOGLI DI UNA PIANTA ERBACEA

FOTO DI MAURO PADULA

Bonet piemontese

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

1/2 litro di latte - 4 uova - 10 cucchiai di zucchero - 2 cucchiai di cacao - 1 bicchierino di rum - 1/2 tazzina di caffè - 60 g di amaretti secchi - 2 dl di panna fresca

1 Fai caramellare 4 cucchiai di zucchero con 8 cucchiai di acqua in un pentolino a fuoco medio; quando ottieni un caramello ben ambrato, spegni. Distribuiscilo in 4 stampini usa e getta in alluminio.
2 Avvolgi gli amaretti in un foglio di carta da forno e sbriciolali con il batticarne. Sguscia le uova in una ciotola, unisci 4 cucchiai di zucchero e sbattile a lungo con una frusta, in modo da ottenere un composto chiaro e spumoso. Unisci il cacao setacciato poco alla volta, il caffè, il rum e gli amaretti; versa anche il latte tiepido a filo, mescolando in continuazione con la frusta.
3 Versa il composto negli stampini. Disponi il cestello per la cottura al vapore nella pentola a pressione e versa acqua sufficiente a sfiorare il fondo. Metti gli stampini nel cestello, chiudi con il coperchio e porta a pressione. Abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 10 minuti. Spegni, lascia sfogare il vapore, apri ed estrai gli stampini; lasciali intiepidire e mettili in frigorifero per 2-3 ore. Sformali sui piattini individuali e servili con la panna montata con lo zucchero rimasto.

FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE
Prepara il composto come spiegato e mettilo negli stampini. Trasferiscili in una teglia e versa acqua sufficiente ad arrivare ai 2/3 della loro altezza. Cuoci in forno a 160° per circa 30 minuti.

DI MAURO COMINELLI

Polpettone alla salsiccia

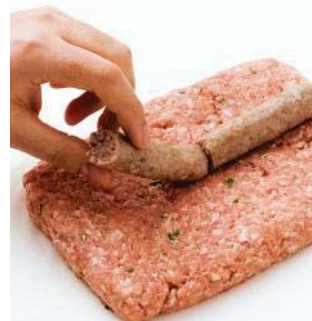
Preparazione **25 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di carne di macinata di maiale - 15 cm di salsiccia a nastro - 2 fette di pancarrè - latte - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - grana padano grattugiato - 1 uovo - sale - pepe

1 Incidi la salsiccia nel senso della lunghezza, elimina il budello e tagliala in 2 pezzi. Mettili in un contenitore che possa andare nel microonde e cuoci per 3-4 minuti a 600 W, girando la salsiccia a metà cottura; lasciala raffreddare. Immergi il pancarrè privato della crosta nel latte per 5 minuti, sgocciolalo, strizzalo e sbriciolalo in una una ciotola. Unisci la carne macinata, l'uovo, 2-3 cucchiai di grana padano grattugiato, l'aglio tritato con gli aghi di rosmarino, sale e pepe.
2 Amalgama bene gli ingredienti e trasferisci il composto su carta da forno, appiattiscilo con le mani, coprilo con altra carta da forno e stendilo con il matterello, in modo da ottenere un rettangolo di 2 cm di spessore e di circa 20 cm di lunghezza. Togli il foglio di carta da forno superiore e disponi al centro la salsiccia rosolata e arrotola il composto intorno alla salsiccia, formando un polpettone; avvolgilo nella carta da forno, chiudi la carta a caramella e fissa le estremità con spago da cucina.
3 Adagia il polpettone in un contenitore in misura che possa andare nel microonde e cuoci nel forno per 15 minuti a circa 650 W. Estrai il contenitore e lascia leggermente intiepidire; togli il polpettone dalla carta da forno, rimettilo nel contenitore e versa sopra il sughetto che si sarà formato all'interno della carta. Cuoci ancora per 10 minuti a 650 W. Lascia intiepidire il polpettone, taglialo a fette e servilo a piacere con patate al forno.

FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA CLASSICA

Rosola la salsiccia spellata per 4-5 minuti in una padella antiaderente senza aggiungere grassi. Prepara il composto del polpettone e farciscilo con la salsiccia come spiegato. Dai la forma di polpettone e infarinalo. Mettilo in una teglia unta con poco olio e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 1 ora e 20 minuti, girandolo a metà cottura.

Gattò di patate

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di patate rosse di media grandezza e di uguali dimensioni - burro - 2 uova - 80 g di grana padano grattugiato - 200 g di mortadella in una sola fetta - 200 g di emmentaler - noce moscata - pangrattato - burro - sale - pepe

1 Lava bene le patate, strofinandole con una spazzolina; bucherellale in più punti con uno stecchino e avvolgi ognuna con un foglio di carta da cucina. Mettile su un piatto e cuocile nel forno a microonde per 10-12 minuti alla massima potenza. Estrai le patate dal microonde, toglile dalla carta da forno, sbucciale e passale allo schiacciapatate direttamente in una ciotola.

2 Taglia la fetta di mortadella a strisce di 1/2 cm di spessore e quindi a dadini; riduci a dadini anche l'emmentaler. Unisci i due ingredienti nella ciotola con il purè e aggiungi subito 50 g di burro morbido, le uova leggermente sbattute, il grana padano, una generosa macinata di noce moscata, sale e pepe; amalgama bene.

3 Imburra uno stampo rotondo od ovale che possa andare nel forno a microonde e spolverizzalo con il pangrattato. Versa all'interno il composto di patate e livellalo con una spatolina. Spolverizza la superficie con altro pangrattato. Cuoci nel forno a microonde per 10-12 minuti con la funzione grill se presente. Se non hai un microonde dotato di grill, dopo la cottura ponilo sotto il grill del forno tradizionale per 2 minuti. Lascia riposare il gattò per 5 minuti e servilo.

LA COTTURA CLASSICA
Metti le patate in una pentola, unisci abbondante acqua fredda e cuoci per circa 40 minuti dal bollore. Sbucciale e prepara il composto del gattò come spiegato. Trasferiscilo nello stampo imburrato e spolverizzato con pangrattato e cuoci in forno a 180° per circa 35-40 minuti.

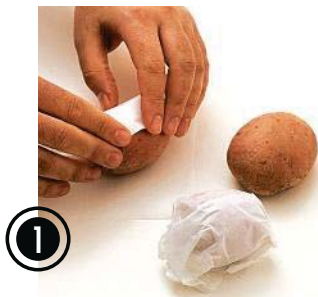



FOTO DI MAURO PADULA

verace come me

IL CAPOSQUADRA

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

La variante leggera
Il ricco ragù napoletano, unito alla ricotta, trasforma questo primo in un piatto unico. Se hai fretta, puoi sostituirlo con sugo di pomodoro cotto in un soffritto di cipolla aggiungendo del concentrato di pomodoro.

Manfredi con la ricotta

Ricetta da re

Nel XIII secolo, per ingraziarsi il re di Sicilia Manfredi di Svevia, giunto nel Sannio con le sue truppe, il popolo decise di accogliere il sovrano con un delizioso piatto di pasta insaporito con il suo formaggio preferito: la ricotta. Si dice che fu talmente apprezzato da divenire un'istituzione per qualunque giorno di festa.

Parti con la preparazione del ragù napoletano. Soffriggi 1 cipolla tritata in qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Unisci 700 g di biancostato, 320 g di costine e 340 g di salsiccia. Fai sigillare bene i pezzi di carne e poi sfuma con 70 ml di vino rosso. Quando l'alcol evapora, unisci 700 g di passata di pomodoro, 300 ml d'acqua, regola di sale e, tenendo il coperchio socchiuso, cuoci per almeno 4 ore o finché la carne non si sfilaccia. Trascorso il tempo, riunisci in una ciotola 250 g di ricotta di bufala e stemperali con 300 g di ragù mescolando fino a ottenere una crema. Cuoci 320 g di manfredi in acqua bollente salata e scolali al dente direttamente nella ciotola. Se serve, stempera con altro ragù o un mestolino di acqua della pasta. Mescola e prepara i piatti: su ognuno versa ancora un po' di sugo, guarnisci con qualche pezzetto di carne sfilacciata e un tocchetto di ricotta. Completa con qualche foglia di basilico e una macinata di pepe.

Un semplice impasto
I manfredi con la ricotta semplificano la tradizione delle lasagne napoletane. I due formati di pasta infatti sono molto simili tra loro, tranne che per lo spessore, ed entrambi vengono conditi con abbondante ragù e ricotta. Da notare che gli ingredienti dell'impasto sono acqua e semola, il che li differenzia dalla sfoglia fresca emiliana che invece è all'uovo.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

Trofie al pesto di basilico con sauté di vongole

Acquista e spurga le vongole
Scegli solo vongole vive in confezioni sigillate e con etichetta, che deve riportare tutti i dati che garantiscono freschezza e controlli sanitari. Perché vive, mantengono ben chiuse le valve, trattenendo all'interno sabbia e impurità. Lavale sotto acqua fredda corrente, poi immergile in acqua salata con sale grosso per 2-3 ore. I molluschi apriranno appena le conchiglie e spurgheranno le impurità.

Fritto misto di pesce

Le mosse giuste della frittura
Il grado di calore è forse l'aspetto più importante di questo metodo di cottura. Una temperatura molto elevata è condizione essenziale per una buona riuscita: la superficie esterna degli ingredienti immersi, infatti, si sigilla all'istante creando un "guscio" che impedisce ai succhi di uscire. Così isolato, l'interno cuoce progressivamente, mentre l'esterno acquisisce croccantezza e la tanto agognata tonalità dorata.

ricette di
Daniela Malavasi
Food stylist

DELIZIE **di mare**

Due sfiziose ricette di pesce, irresistibili e tipiche della cucina mediterranea, introducono questo menu dedicato ai prodotti delle nostre coste. Per chiudere in bellezza e gusto, una torta stragolosa

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Finta caprese al profumo di agrumi

La torta caprese
La ricetta originale, che la leggenda narra nacque negli anni '20 in seguito a un errore del cuoco, prevede tra gli ingredienti cioccolato fondente e niente farina. Ne esistono diverse versioni, come questa "bianca". Va ricordata la variante tipica dell'isola Anacapri, che impiega meno cioccolato con l'aggiunta di amaretti sbriciolati.

TABELLA DI MARCIA

il giorno prima

Prepara il dolce
Puoi tranquillamente farla anche il giorno precedente considerato che la torta prevede due fasi di riposo lunghe: va fatta raffreddare per un'ora a temperatura ambiente appena sfornata e poi va lasciata riposare alcune ore una volta tolta dalla teglia.

2-3 ore prima

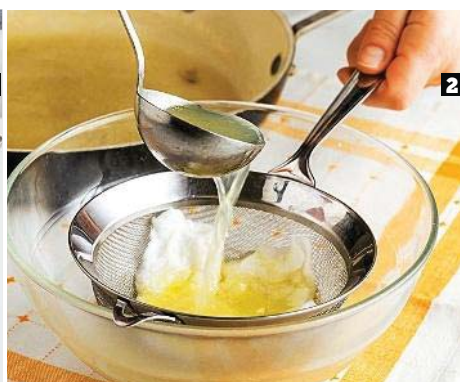
Fai spurgare le vongole
Sfrega le valve con una spugnetta per pulirle bene, poi metti i molluschi in ammollo in una bacinella con abbondante acqua fredda salata (18 g di sale/litro).

1 ora prima

Pulisci il pesce
Prepara e lava calamaretti, moscardini, gamberi e pesciolini per la frittura. Sgocciola le vongole dall'ammollo e falle insaporire e conservale al caldo.

1/2 ora prima

Le ultime operazioni
Prepara il pesto di basilico.
Fai la pastella per il fritto di mare e poi friggi il pesce preparato. Cuoci le trofie, condiscile e unisci le vongole.

Gira pagina per le ricette

PASTA DI LIGURIA

Tipiche della Riviera di Levante, le trofie hanno forma allungata, sottile e ritorta. Esistono anche fatte con biete o spinaci tritati (trofie verdi) o con farina di castagne, fresche o secche. Le trovi anche in formato piccolo, dette trofiette.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Trofie al pesto di basilico con sauté di vongole

Per 4 persone
320 g di trofie - 1 mazzetto di basilico - 1/2 limone non trattato - 1/2 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale.
Per il sauté di vongole: 1 kg di vongole veraci - 3 spicchi di aglio - 1 dl di vino bianco secco - 1 mazzetto di erbe romatiche (erba cipollina, basilico e prezzemolo) - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino fresco

1 Prepara le vongole: lavale e tienile in ammollo, senza ammassarle, per almeno 2 ore in abbondante acqua fredda salata (la proporzione del sale è di 18 g/litro). Scolale dall'ammollo e sciacquale bene sotto il getto di acqua corrente, grattando le valve per pulirle bene. Versa 4-5 cucchiai di olio in un tegame molto largo a bordi bassi, unisci 2 spicchi di aglio schiacciati e un pezzetto di peperoncino pulito e privato dei semi; metti il tegame sul fuoco e fai imbiondire l'aglio.
2 Aggiungi le vongole nel tegame, falle insaporire per 2 minuti, unisci un mestolo scarso di acqua calda e il vino, copri il tegame e fai aprire le vongole. Trasferiscile poi da parte e filtra il fondo di cottura. Pulisci il tegame, versaci 4 cucchiai di olio, l'aglio rimasto schiacciato, un pezzettino di peperoncino senza semi, il liquido filtrato e abbondanti erbe tritate. Aggiungi le vongole per metà private delle valve. Falle insaporire bene 1 minuto a fuoco vivace e conservale al caldo.
3 Prepara un pesto morbido tritando finemente il basilico con l'aglio spellato, un pizzico di sale e la scorza del limone (solo la parte gialla); unisci un filo di olio. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scola le trofie e condiscile subito con il pesto preparato; suddividi la pasta nei piatti, distribuisci le vongole con il relativo sughetto e servi subito.

IL MARE IN PADELLA

Il fritto misto di pesce fa parte della cucina tipica di tutte le nostre coste. Che si tratti di crostacei o di molluschi, di filetti di pesce o di paranza, che siano infarinati, impanati o impastellati come in questa ricetta, è un piatto a cui nessuno sa resistere.

Fritto misto di pesce

Per 4 persone
400 g di code di gambero sgusciate - 400 g di calamaretti puliti - 400 di piccoli moscardini puliti - 400 g di pesciolini da frittura (o piccole alici) - 3 uova- 250 g di farina - 2 dl di vino bianco - olio per friggere - sale

1 Lava bene tutti i pesci e asciugali, tamponandoli con carta assorbente da cucina. Taglia ad anelli i calamaretti, lasciando interi i tentacoli. Priva le code di gambero del fillettino nero. Infarina i pesciolini (o le alici) e poi scuotili leggermente per eliminare la farina in eccesso. Sguscia le uova, separando tuorli e albumi.
2 Monta gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale. Mescola in una ciotola 200 g di farina setacciata con i tuorli, incorpora con la frusta il vino versandolo a filo e poi unisci al composto gli albumi montati, delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarli.
3 Scalda abbondante olio in una padella profonda, immergi nella pastella preparata i pesci e le code di gambero, pochi pezzi per volta; fai sgocciolare la pastella in eccesso e infine friggi il pesce nell'olio bollente. Appena sono ben dorati, sgocciola man mano i pesci sulla carta assorbente. Friggi per ultimi i pesciolini infarinati, lasciandoli nell'olio solo pochi istanti. Servi il fritto ben caldo con un pizzico di sale, accompagnandolo, se ti piace, con spicchi di limone, a parte.

1

2

3

GOLOSA IN BIANCO

Questa versione del tipico dolce campano vede l'uso di cioccolato bianco al posto del fondente e, al contrario dell'originale che è gluten free, include un po' di farina tra gli ingredienti.

Preparazione 30 min.

Cottura 50 min.

Finta caprese al profumo di agrumi

Per 6-8 persone
200 g di mandorle spellate - 200 g di zucchero - 200 g di cioccolato bianco - 200 g di burro - 4 uova - 1 piccolo limone e la scorza di 1/2 arancia non trattati - 2 cucchiai scarsi di farina autolievitante - zucchero a velo

1 Taglia a pezzetti il burro e lascialo ammorbidire in una ciotola capiente. Spremi il succo del limone e filtralo. Trita le mandorle con la scorza degli agrumi. Spezzetta o grattugia il cioccolato e fallo fondere dolcemente a bagnomaria.
2 Sguscia le uova e separatuorli e albumi. Monta brevemente gli albumi che dovranno risultare morbidi e soffici ma non a neve ferma. Lavora il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto soffice; incorpora i tuorli, uno dopo l'altro e poi aggiungi le mandorle tritate con le scorze di agrumi. Sempre mescolando unisci il cioccolato fuso, il succo di limone e gli albumi. Mescola delicatamente e poi aggiungi la farina setacciata incorporandola brevemente.
3 Versa il composto in una tortiera antiaderente di 22-24 cm e livella la superficie. Cuoci la torta in forno caldo a 170° per 45 minuti circa. Al termine, falla riposare per un'ora a temperatura ambiente; sformala, spolverizzala di zucchero a velo e falla riposare per alcune ore prima di servirla. Decora con filetti di scorza di agrumi non trattati.

In forno

Controlla in cottura che la superficie non si scurisca troppo; eventualmente copri il dolce con un foglio di carta da forno o di alluminio.

il poster di giallo

Tartellette di frolla con crema alla ricotta

Per 6 persone: 110 g di farina 00 + quella per la lavorazione - 40 g di farina di nocciole - 75 g di burro - 50 g di zucchero a velo + quello per decorare - 1 tuorlo - 240 g di crema pasticcera - 120 g di ricotta - 90 g di Nutella®

Riunisci nel mixer le due farine e il burro freddo a pezzettini: aziona l'apparecchio fino a ottenere delle briciole finissime, quindi aggiungi lo zucchero a velo e il tuorlo e lavora l'impasto, fino a quando inizierà a staccarsi dalle pareti del recipiente.
Trasferiscilo sul piano leggermente infarinato e lavoralo brevemente con le mani: forma una palla liscia, appiattiscila un po', quindi avvolgila nella pellicola e lasciala riposare in frigo per 30 minuti. Stendi la pasta in una sfoglia sottile; rivesti 6 stampini per tartelletta (ovali antiaderenti di 8x5 cm). Rifila i bordi, bucherella il fondo e cuocili in forno caldo a 180° per 25 minuti. Sforna e fai raffreddare.
Incorpora alla crema la ricotta setacciata. Farcisci con il composto le tartellette preparate e completale con Nutella®, aiutandoti con un cucchiaino, e zucchero a velo.

Cannolini alle nocciole farciti

Per 6 persone: 2 albumi (80 g circa) - 80 g di farina - 80 g di zucchero - 70 g di burro + quello per la placca - 30 g di nocciole non tostate - 90 g di Nutella®

Lavora il burro morbido con lo zucchero, fino a farlo diventare spumoso; incorpora la farina e gli albumi leggermente sbattuti e mescola per ottenere un composto liscio e morbido. Ungi una placca con poco burro e, con 1/3 del composto, crea sei dischetti di 6 cm circa di diametro, distanziati uno dall'altro. Cospargi i dischetti preparati con 1/3 delle nocciole tritate finemente, quindi cuocili in forno già caldo a 210° per circa 4 minuti o fino a quando i bordi delle cialdine inizieranno a prendere colore.
Stacca velocemente un dischetto alla volta dalla teglia ed arrotolalo intorno a un cannolino in metallo o al manico di un cucchiaio di legno (diametro 1,5 cm). Ripeti le operazioni velocemente con gli altri dischetti, prima che asciughino e perdano la morbidezza necessaria ad arrotolarli.
Prepara allo stesso modo altri 12 cannolini (6 alla volta). Una volta che saranno tutti raffreddati e induriti, farciscili con Nutella®.

Rotolini di crespelle e banana

Per 4 persone: 1 uovo - 210 ml di latte - 80 g di farina - 3 banane piccole - burro - sale - 60 g di Nutella®

Riunisci nel frullatore il latte, la farina, l'uovo e 1 pizzico di sale: frulla tutto fino a ottenere una pastella liscia e lasciala riposare almeno mezz'ora. Scalda una padella antiaderente e strofinala con un pezzetto di burro.
Versa 1 mestolino di pastella nella padella e cuoci la crespella per 1-2 minuti, prima di girarla e cuocerla ancora per qualche istante sull'altro lato. Mettila da parte e continua le operazioni, fino a esaurire la pastella (devi ricavare 3 crespelle). Rifila le crespelle ottenute ricavando 3 rettangoli, con il lato corto della stessa lunghezza delle banane.
Spalma i rettangoli, una volta raffreddati, con Nutella®, poi appoggia sul lato corto di ognuno una banana sbucciata. Arrotola le crespelle avvolgendo le banane, poi tagliale a tronchetti. Metti i tronchetti in pirottini di carta e servi.

IN COLLABORAZIONE CON nutella® FERRERO

PICCOLA PASTICCERIA

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **LIVIA SALA**
FOTO DI **LUCA COLOMBO/STUDIO XL**

Mini tortine a strati al caffè

Per 6 persone: 1 disco di pan di Spagna pronto - 120 g di mascarpone - 180 g di crema pasticcera densa - 1 tazzina di caffè - 90 g di Nutella®

Ricava dal pan di Spagna 6 dischetti grandi (8 cm di diam.) e 6 più piccoli (5,5 cm). Lavora il mascarpone con la crema, fino a ottenere un composto liscio e denso. **Spennella la superficie** dei dischetti di pan di Spagna più grandi con metà caffè e distribuisci sopra la crema a ciuffetti, utilizzando una tasca da pasticcere con bocchetta liscia da 1 cm. Spennella un lato dei dischi più piccoli con il caffè rimasto e spalma l'altro con Nutella®. **Appoggia i dischi** piccoli sui grandi e servi.

Cannoncini di pasta sfoglia

Per 6 persone: 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare fresca, già stesa - 1 albume - 40 g di granella di nocciole - 20 di granella di zucchero - 1 cucchiaio di zucchero a velo - burro - 90 g di Nutella®

Taglia la pasta sfoglia a strisce larghe 1,5 cm (ricavane 18). Imburra leggermente 18 stampi a cono per cannoncini e arrotolaci sopra le strisce di sfoglia, partendo dalla parte larga dello stampo fino alla punta, sovrapponendo ogni giro di pasta sul precedente, per metà. **Spennella** appena di albume un punto dei cannoli vicino all'apertura e fai aderire le granelle di nocciole e zucchero. Cospargi la sfoglia con poco zucchero a velo, lasciandolo cadere da un colino. Cuoci i cannoncini nel forno già caldo a 200° per una decina di minuti, sfornali e lasciali raffreddare prima di sfilarli delicatamente dagli stampi. **Farciscili** con Nutella® e servi.

la Scuola di Cucina
sale&pepe
APRI LA TUA SCUOLA DI
E REALIZZA UN SOGNO.
sale&pepe

golosi
8 golosi rotoli DI CARNE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave contemporanea

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
RICETTE DI **C. CASSÉ, D. FALSITTA, S. MEREGALLI, B. RONCAROLO**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Di tacchino al prosciutto e pesto di rucola

Per 4-6 persone
800 g di fesa di tacchino aperta a libro e battuta - 200 g di prosciutto crudo a fettine - 100 g di parmigiano reggiano - 2 mazzetti di rucola - 1 scalogno - vino bianco - brodo - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava la rucola, sgocciolala e asciugala bene tamponandola con carta da cucina. Spella lo scalogno, taglialo a pezzetti e tritalo grossolanamente nel mixer con la rucola, il parmigiano tagliato a tocchetti e un pizzico di sale.
Stendi metà del prosciutto sulla fetta di tacchino, cospargilo con il pesto di rucola e poi aggiungi il prosciutto rimasto.
Arrotola la carne e **legala** con spago da cucina. Scalda 4 cucchiai di olio e una noce di burro in un tegame, fai rosolare il rotolo a fuoco dolce per almeno 10 minuti finché sarà uniformemente dorato. Bagnalo con una spruzzata di vino, sala, pepa e prosegui la cottura con il coperchio per 30-35 minuti aggiungendo di tanto in tanto un mestolino di brodo caldo. Al termine, alza la fiamma per 1 minuto e spegni il fuoco. Fai **riposare** l'arrosto per 5-6 minuti, quindi slegalo e servilo a fette irrorandolo con il suo fondo di cottura.

"Fai tagliare le fette di prosciutto non troppo sottili e non privarle del grasso: la carne di tacchino risulterà più mordida e anche più saporita

Susanna Meregalli

Preparazione 20 min.
Cottura 40 min.

Preparazione 30 min.
Cottura 80 min.

"Invece di passare il sugo al setaccio, puoi frullarlo (sarà ancora più cremoso), ma ricorda di eliminare il rosmarino: lo farebbe diventare amaro

Cristiana Cassé

Di manzo al latte con noci, carciofi e burrata

Per 4-6 persone
800 g di polpa magra di manzo aperta a libro e battuta - 100 g di burrata - 4 carciofi con le spine - 100 g di gherigli di noce - 1 piccola cipolla - 1 rametto di rosmarino - 5 dl di latte - il succo di 1/2 limone - noce moscata - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Priva i carciofi di gambo, foglie esterne più dure, spine e fieno interno. Tagliali a spicchietti e immergili via via in acqua acidulata con il succo di limone. Spella la cipolla, tritala e rosolala in padella con un filo di olio. Unisci i carciofi sgocciolati e falli insaporire nel soffritto per 5 minuti. Bagnali con un filo di acqua, sala, pepa e cuocili a fuoco dolce finché saranno molto teneri e il fondo di cottura sarà evaporato.
Frulla la burrata con le noci, pepe e noce moscata. Stendi il composto sulla fetta di manzo, aggiungi i carciofi tiepidi e arrotola la carne legandola con spago da cucina. Ungila con una noce di burro, salala, pepala e infila qualche ciuffetto di rosmarino sotto lo spago.
Scalda il latte. Rosola il rotolo in un tegame con 2 cucchiai di olio per 10 minuti in modo che sia uniformemente dorato. Aggiungi il latte e prosegui la cottura semicoperto per 50 minuti circa, bagnando spesso la carne con il suo sugo. Preleva l'arrosto dal tegame e fallo riposare per 5 minuti. Intanto, passa il fondo cottura al setaccio, salalo, pepalo e fallo addensare a fuoco medio. Slega il rotolo e servilo a fette con la salsa al latte.

Di vitello alla pancetta con caprino e spinaci

Per 4-6 persone
800 g di fesa di vitello aperta a libro e battuta - 200 g di pancetta arrotolata a fettine - 200 g di formaggio fresco di capra - 500 g di spinaci - 2 spicchi di aglio - 1 cipolla - 2 rametti di salvia - vino bianco - brodo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci gli spinaci, lavali e sbollentali per 2 minuti in acqua salata. Scolali, tritali, mettili in un colino e schiacciali con il dorso di un cucchiaio per eliminare l'acqua. Spella 1 spicchio d'aglio, schiaccialo e fallo dorare in padella con 2 cucchiai di olio, unisci gli spinaci e rosolali a fuoco vivo finché l'acqua di vegetazione sarà evaporata. Sala poco. **Mescola il formaggio** per renderlo cremoso. Insaporisci la fetta di vitello con poco sale, pepe e qualche foglia di salvia tritata, coprila con metà della pancetta, aggiungi gli spinaci (senza l'aglio) e distribuisci sopra il formaggio. Stendi la pancetta rimasta su un tagliere. Arrotola la carne, adagiala sulla pancetta e fasciala con le fettine chiudendole una a una sull'arrosto. Lega il tutto con spago da cucina. **Rosola il rotolo** con un filo di olio. Spella lo spicchio d'aglio rimasto, schiaccialo e aggiungilo nel tegame con la cipolla a fettine e ancora un po' di salvia. Sfuma con una spruzzata di vino, unisci un mestolo di brodo caldo, copri e prosegui la cottura per 40 minuti, irrorando spesso la carne con il suo sugo. Alza il fuoco per 1 minuto e poi spegnilo. Lascia riposare l'arrosto per 5 minuti, slegalo e servilo a fette.

"La pancetta all'interno del rotolo va stesa senza lasciare spazi: serve per isolare la carne dalle farciture che rilasciano acqua

Daniela Falsitta

"Per riuscire a spalmare il ripieno di questo arrosto è necessaria una spatola. Altrimenti, usa il dorso di un grosso coltello

Barbara Roncarolo

Cottura 45 min.

Di pollo con pasta di olive, ricotta e limone

Per 4-6 persone
2 grandi filetti di petto di pollo aperti a libro e battuti - 200 g di ricotta romana - 50 g di pasta di olive - 6 pomodorini semisecchi - 2 limoni non trattati - 20 g di pinoli - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di maggiorana - vino bianco - brodo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita i pomodori grossolanamente e mescolali con la ricotta, una generosa spolverizzata di timo e maggiorana tritati e la scorza di 1/2 limone grattugiata. **Disponi i filetti** di pollo leggermente accavallali su un foglio di carta da forno e spalmali con la pasta di olive e la crema di ricotta. Arrotola la carne sul ripieno, aiutadoti con la carta da forno; togli la carta e lega la carne con spago da cucina. Sala e pepa il rotolo e fallo rosolare dolcemente in un tegame con 4 cucchiai di olio e l'aglio spellato e schiacciato. Quando sarà dorato, sfumalo con una spruzzata di vino e unisci qualche rametto di erbe e i limoni rimasti tagliati a fette. Copri e prosegui la cottura per 35-40 minuti, irrorando spesso il rotolo con il fondo di cottura e aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo caldo. **Togli il coperchio**, aggiungi i pinoli e prosegui la cottura a fuoco vivace per qualche minuto, girando il rotolo finché si sarà ben arrostito. Fallo riposare per qualche minuto, slegalo e servilo a fette spesse con i limoni e il sughetto.

COOK'S NOTES

Legare la carne
Fermare l'arrosto con qualche giro di spago è importante perché, oltre a evitare che il ripieno fuoriesca, mantiene in forma la carne e assicura una cottura uniforme. Se non sai fare una rete a regola d'arte, non importa, puoi legare l'arrosto con tanti anelli indipendenti (chiudendo ciascuno con un nodo alla sommità) a una distanza di 2 cm l'uno dall'altro.

PER AFFETTARE L'ARROSTO USA UN COLTELLO A LAMA LISCIA BEN AFFILATO

Il riposo è fondametale
Far riposare l'arrosto per almeno 5 minuti prima di affettarlo è un passaggio indispensabile: i succhi si ridistribuiscono tra le fibre della carne rendendola più mordida e uniforme nella consistenza. Per enfatizzare questo effetto, togli l'arrosto dalla casseruola e avvolgilo in foglio di alluminio.

Di maiale con pecorino e cicoria piccante

Per 4-6 persone
800 g di arista di maiale aperta a libro e battuta - 200 g di pasta fresca di salame - 120 g di pecorino romano grattugiato - 600 g di cicoria - 2 cucchiai di miele - 2 spicchi di aglio - 1 pezzetto di peperoncino fresco piccante - peperoncino in polvere - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci la cicoria, lavala accuratamente e cuocila in poca acqua bollente salata per 20 minuti a fuoco vivace. Spella gli spicchi d'aglio, schiacciali e falli soffriggere per qualche minuto in una padella con 2-3 cucchiai di olio e il peperoncino fresco privato dei semi.
Aggiungi la pasta di salame sgranata e rosolala a fuoco vivace mescolando per 5 minuti. Bagna con una spruzzata di vino e lascia evaporare. Aggiungi la cicoria, ben sgocciolata e strizzata e falla insaporire per almeno 5 minuti. Elimina l'aglio e il peperoncino, lascia intiepidire il composto e incorpora il pecorino grattugiato.
Distribuisci il composto di cicoria sulla carne, arrotolala e legala con spago da cucina. Salala e trasferiscila in una teglia con un po' d'olio e cuocila in forno già caldo a 180° per 50 minuti bagnandola spesso con il suo sugo. Intanto mescola il miele con 2 cucchiai di olio, 2 cucchiai di vino e un grosso pizzico di peperoncino in polvere. Spennella l'arrosto con la salsina al miele e prosegui la cottura per altri 30 minuti. Fai riposare il rotolo per 5-10 minuti prima di servirlo slegato, affettato e irrorato con il suo fondo di cottura.

“Se non trovi la pasta di salame, puoi usare un'uguale dose di salsiccia: spellala, mettila in padella e sgranala con una forchetta mentre cuoce.

Susanna Meregalli

“A metà cottura, controlla l'arrosto: se il bacon diventa troppo croccante, appoggia sulla teglia un foglio di alluminio come protezione

Cristiana Cassé

Preparazione 30 min.
Cottura 45 min.

Di carne macinata con fontina, scalogni e bacon

Per 4-6 persone
650 g di polpa macinata di manzo - 200 g di fontina - 150 g di bacon a fettine - 1 uovo - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 4 scalogni - 1 rametto di rosmarino - 1 rametto di salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni, tagliali a fettine e falli rosolare per 5 minuti in una padella con un filo di olio, il rosmarino e qualche foglia di salvia. Salali, pepali, bagnali con un filo di acqua e cuocili per 5 minuti lasciando evaporare il fondo di cottura. Toglili dal fuoco, falli raffreddare ed elimina il rosmarino.
Mescola la carne con l'uovo e il parmigiano. Sala, pepa e impasta con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Stendi un foglio di carta da forno sul piano di lavoro e coprilo con le fettine di bacon leggermente sovrapposte. Aggiungi l'impasto di carne distribuendolo sul bacon in uno strato uniforme. Unisci lo scalogno e la fontina a lamelle sottili. Forma il rotolo aiutandoti con la carta da forno, in modo che il bacon avvolga perfettamente il polpettone.
Trasferisci l'arrosto in una teglia foderata con carta da forno e cuocilo in forno caldo a 200° per 40 minuti circa senza aggiungere grassi. Fai riposare la carne per 10 minuti e servila a fette spesse.

FUOCO O FORNO

Secondo i puristi l'arrosto viene più morbido e gustoso se cotto sul fornello; fatte poche eccezioni, come il rotolo qui sopra e i polpettoni. Noi ci siamo attenuti alla regola, ma sappi che si dimostra vera solo a certe condizioni: tegame a fondo spesso, fuoco dolcissimo e cottura ben curata (girare spesso l'arrosto e irrorarlo con il suo fondo). Con il forno le cose sono più facili e, mentre la carne cuoce, ci si può dedicare ad altro. Se preferisci, puoi optare per questa soluzione ottenendo comunque un ottimo risultato. Tutte le ricette di queste pagine possono essere preparate in forno, a 180°, per lo stesso tempo indicato nella ricetta: prima però dovrai rosolare brevemente la carne sul fornello per sigillare le fibre.

Di tacchino con frittata, mortadella e zucchine

Per 4-6 persone
800 g di fesa di tacchino aperta a libro e battuta - 200 g di zucchine - 100 g di mortadella a fettine - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 3 uova - 2 scalogni - 1 mazzetto di timo - latte - brodo - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbatti le uova con 1 cucchiaio di latte, il parmigiano, sale e pepe. Scalda 2 cucchiai di olio in una padella, versa il composto e cuoci la frittata a fuoco medio su ambo i lati: per girarla usa un piatto o un coperchio. Al termine, falla raffreddare sulla carta da cucina.
Lava le zucchine, spuntale e tagliale a bastoncini. Spella 1 scalogno, tritalo e fallo soffriggere in padella con un filo d'olio. Aggiungi le zucchine e rosolale a fuoco vivo per 3-4 minuti; sala e spolverizza con un po' di timo.
Stendi la fesa di tacchino e coprila con la mortadella, quindi con la frittata e infine con le zucchine. Arrotolala e legala con spago da cucina. Massaggia la carne con un po' di burro, sala e pepa. Spella e affetta lo scalogno rimasto e fallo soffriggere in un tegame con 4 cucchiai di olio e una spolverizzata di timo. Unisci il rotolo, rosolalo su tutti i lati e poi prosegui la cottura con il coperchio, a fuoco dolce, per 30 minuti aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo caldo. Al termine, alza la fiamma per 2 minuti girando la carne più volte. Spegni il fuoco e lascia riposare l'arrosto per 5 minuti prima di affettarlo.

"Fai asciugare il liquido rilasciato dalle zucchine in cottura e sgocciolale con una paletta forata per non bagnare il resto del ripieno

Barbara Roncarolo

Preparazione 25 min.

Cottura 45 min.

"Quando caramelli le cipolle, segui attentamente la cottura perché lo zucchero brucia facilmente. Se serve, abbassa il fuoco o aggiungi poca acqua

Daniela Falsitta

Di vitello con bietole e cipolle caramellate

Per 4-6 persone
800 g di fesa di vitello aperta a libro e battuta - 500 g di bietole - 3 cipolle rosse - 3 fette di pane raffermo - 20 g di uvetta - 20 g di pinoli - 2 cucchiai di zucchero di canna - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di menta - 1 cucchiaio di Marsala secco - latte - brodo - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, tagliale a spicchi e falle rosolare in padella per 20 minuti a fuoco dolce con 50 g di burro, 3 cucchiai di olio e 2 rametti di menta. Togli le cipolle dalla padella, elimina il condimento e la menta, metti nuovamente le cipolle in padella, cospargile con lo zucchero e falle caramellare a fuoco medio per qualche minuto. Spezzetta il pane in una ciotola e bagnalo con un po' di latte. Fai ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida con il Marsala.
Pulisci le bietole, lavale e sbollentale per 2 minuti in acqua salata. Scolale, tritale grossolanamente e lasciale sgocciolare in un colino schiacciandole con il dorso del cucchiaio. Scalda 2 cucchiai di olio in padella e fai dorare l'aglio spellato e schiacciato, unisci le bietole e i pinoli e rosola il tutto a fuoco vivo finché l'acqua di vegetazione sarà evaporata.
Strizza il pane e mescolalo con l'uvetta sgocciolata, le bietole e un po' di foglie di menta spezzettate. Sala, pepa e distribuisci il composto sulla fesa di vitello. Aggiungi le cipolle caramellate, arrotola la carne e legala con spago da cucina. Rosola il rotolo dolcemente in un tegame con una noce di burro e 3 cucchiai di olio e prosegui la cottura semicoperto per 40 minuti circa aggiungendo di tanto in tanto un filo di brodo caldo e irrorando spesso l'arrosto con il **fondo** di cottura. Attendi almeno 5 minuti prima di slegarlo e servirlo a fette spesse.

SUA MAESTÀ IL SUGO

Il fondo di cottura dell'arrosto è un completamento determinante del piatto. Se è poco e scuro, deglassalo sul fornello con un po' di brodo. Se è liquido, fallo restringere un po' sul fuoco, poi aggiungi una noce di burro ben fredda (meglio ancora se congelata) e sbatti il tutto con un frusta.

freschezza al banco

DI CRISTIANA CASSÉ

OCCHIO ALLA FRESCHEZZA
Le uova possono essere definite "extrafresche" per 9 giorni dalla data di deposizione (obbligatorio indicarla in questo caso), poi vengono declassate a "fresche". In ogni caso, scadono 28 giorni dopo la deposizione.

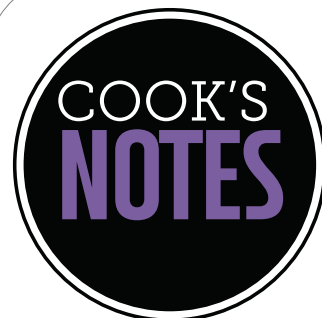
La grandezza
Piccole: sotto i 53 g (tanto albume, ideali per le merighe).
Medie: di almeno 53 g (con il miglior rapporto tuorlo/albume, indicate a tavola).
Grandi: di almeno 63 g (tuorlo grosso).
Grandissime: di almeno 73 g (hanno la maggior precentuale di tuorlo, ottime per creme e zabaioni).

LO SAPEVI CHE...
È LA FONTE DI PROTEINE PIÙ ECONOMICA: 35 CENTESIMI IN MEDIA A UOVO

UOVO

La media nazionale del consumo di uova supera le 200 a testa in un anno ma, di queste, oltre 70 le mangiamo senza rendercene conto: sono quelle "nascoste", cioè contenute in pasta, biscotti e altro. La buona notizia è che le uova fanno bene. Contengono un'alta percentuale di proteine nobili, sono prive di zuccheri, ricche di colina e metionina (che proteggono le cellule del fegato e aiutano il metabolismo dei grassi) e basse in calorie. Inoltre 2 terzi dei grassi che contengono sono buoni (insaturi).

E il colesterolo? Grazie al miglioramento dei mangini è diminuito del 30%, arrivando a 170 mg per uovo: una dose non bassa, ma che consente di mangiarne 2 in un giorno senza sforare la massima dose consigliata (375 mg). I nutrizionisti consigliano di non superare le 4 settimanali, comprese quelle nascoste. Il tipo di allevamento (a terra o in batteria), cambia le condizioni di vita delle galline, ma non la qualità delle uova, che dipende solo dai mangimi e dalle cure riservate agli animali.

FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL

IL COLORE DEL GUSCIO DIPENDE DALLA RAZZA DELLA GALLINA, QUELLO DEL TUORLO SOLO DAI MANGIMI: CHE SIA PIÙ O MENO ROSSO NON È UN INDICE DI QUALITÀ

128

CALORIE PER ETTO
Ovvero solo 68/80 calorie per uovo, secondo le dimensioni

Consigli pratici

1 Conservazione Le uova hanno un guscio poroso e per i batteri non è così difficile superarlo. A casa, quindi, conservale in frigo, meglio se nella loro confezione (così eviteranno anche di assorbire odori). Ricordati che non vanno mai lavate e che quelle rotte devono essere eliminate.
2 Scadenza Se è diventata illeggibile, metti l'uovo in acqua: se va a fondo è fresco, se va su e giù è ancora buono, se galleggia va decisamente scartato.

Occhio di bue con patate e salsiccia

Preparazione **15 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 uova - 600 g di patate - 150 g di salsiccia fresca - 1 scalogno - origano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale e tagliale a pezzetti regolari. Lessale in acqua bollente non salata in modo che siano cotte ma ancora al dente (15 minuti circa) e scolale. **Spella lo scalogno** e tritalo finemente. Priva la salsiccia del budello, sgranala con una forchetta e rosolala con lo scalogno e poco olio in una capiente padella antiaderente: cuocila finché sarà ben dorata. Aggiungi le patate, sala, pepa e mescola con un cucchiaio di legno. Poi cuoci per 8-10 minuti circa senza più mescolare, in modo che le patate formino una crosticina dorata sul fondo. Spegni e tieni in caldo. **Friggi le uova** in una padella antiaderente con un filo d'olio tenendole ben separate.Distribuisci le patate alla salsiccia nei piatti, aggiungi un uovo in ognuno, sala, pepa e cospargi con un po' di origano.

Frittata al pecorino pomodori secchi e maggiorana

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

6 uova - 2 fette di pancarré - 50 g di pecorino grattugiato - 4 pomodori semisecchi - 1 mazzetto di maggiorana - 1 spicchio di aglio - 2 cucchiai di latte - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Sbatti le uova in una ciotola e incorpora il formaggio, il latte, una presa di sale, un macinata di pepe e un cucchiaino di foglie di maggiorana. Priva il pancarré della crosta e taglialo a cubetti. Riduci i pomodori in falde.

2 Fai fondere il burro in una padellina e rosola dolcemente i cubetti di pane. Nel frattempo, spella l'aglio, taglialo a metà e privalo del germoglio. Soffriggilo con 3 cucchiai di olio in una padella capiente finché sarà ben dorato e poi eliminalo.

3 Versa il composto di uova nella padella, cospargilo con i pomodori e i crostini di pancarré e cuoci la frittata a fuoco medio finché si sarà rassodata sul fondo. Chiudi con il coperchio, gira la frittata con un movimento deciso in modo che rimanga sul coperchio e poi falla scivolare nella padella. Prosegui la cottura a fuoco dolce per 2-3 minuti. Servila calda.

RICETTA DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL

DI **MAURO COMINELLI**

Seppioline in zimino

Preparazione **25 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di seppioline pulite - 200 g di passata di pomodori - 400 g di bietoline - 10 g di funghi porcini secchi - 1 spicchio di aglio - 1 piccola cipolla - 1 costa di sedano - brodo vegetale - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Metti a bagno i funghi secchi in acqua tiepida per 15 minuti. Intanto lava le bietoline, asciugale nella specifica centrifuga per insalate e spezzettale con le mani. Spella l'aglio e la cipolla e tritali con il sedano. Sgocciola i funghi, strizzali e tritali grossolanamente.
2 Fai rosolare il trito di aglio, sedano e cipolla in una casseruola con 3-4 cucchiai di olio, unisci i funghi e falli insaporire, mescolando. Aggiungi le seppioline sciacquate, mescola ancora, bagna con il vino bianco e fallo evaporare a fuoco vivo.
3 Unisci la passata di pomodoro, fai riprendere il bollore e cuoci per 40 minuti. Aggiungi le bietole, regola di sale e pepe e abbassa la fiamma. Prosegui la cottura per altri 10 minuti bagnando, se occorre, con poco brodo caldo. Spegni, lascia intiepidire e trasferisci il tutto in un contenitore a chiusura ermetica; lascia raffreddare e metti in freezer. Conserva al massimo per 1 mese.

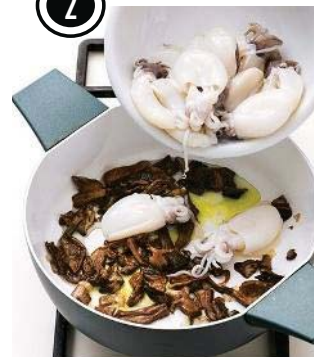
LO SAPEVI CHE...
ZIMINO È UN TERMINE ARABO CHE SIGNIFICA "SALSA DENSA"

PER SERVIRE
Fai scongelare le seppioline nel contenitore in frigorifero. Trasferisci tutto in una casseruola e riscalda a fuoco basso. Tosta 8 fette di pane e strofinale con uno spicchio d'aglio. Pulisci un ciuffo di prezzemolo e tritalo. Insaporisci le seppie in zimino con il prezzemolo e servile con il pane tostato.

FOTO DI MAURO PADULA

Gnocchi al gratin con fontina e cotto

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di patate, meglio se vecchie - 200 g di farina - 1 uovo - 150 g di prosciutto cotto in una sola fetta - 200 g di fontina - noce moscata - burro - sale - pepe

1 Metti le patate lavate in una pentola con abbondante acqua fredda e lessale per almeno 35-40 minuti dal bollore. Sbucciale ancora calde e passale subito allo schiacciapatate sulla spianatoia. Allargale e lasciale leggermente intiepidire. Unisci al purè un pizzico di sale, 200 g di farina e l'uovo. Impasta e fai riposare per 5 minuti. Dividi il composto in 7-8 parti. Rotola una parte sulla spianatoia infarinata, per ottenere un lungo bastoncino di 1,5 cm di spessore e taglialo a tocchetti di 2-2,5 cm di lunghezza.
2 Passa gli gnocchi ottenuti sui rebbi di una forchetta e disponili in vassoi foderati con carta da forno, senza sovrapporli. Procedi allo stesso modo con il resto dell'impasto. Porta a bollore abbondante acqua, sala e immergi gli gnocchi. Quando risaliranno in superficie, sgocciolali con un mestolo forato su un grande foglio di carta da forno, allargali e lasciali raffreddare.
3 Intanto taglia il prosciutto cotto a dadini e grattugia la fontina con una grattugia a fori grossi. Ungi con abbondante burro una pirofila, versa all'interno gli gnocchi e aggiungi il cotto, la fontina e spolverizza con pepe e una grattugiata di noce moscata. Mescola con delicatezza e chiudi la pirofila con un doppio foglio di alluminio e metti in freezer. Conserva al massimo per 1 mese.

PER SERVIRE
Fai scongelare la pirofila in frigorifero e portala a temperatura ambiente. Togli l'alluminio, disponi sulla supeficie degli gnocchi 50 g di burro a ciuffettini e spolverizza con 2 cucchiai di grana padano. Metti in forno a 180° per 20 minuti e lascia sotto il grill a gratinare per 2 minuti.

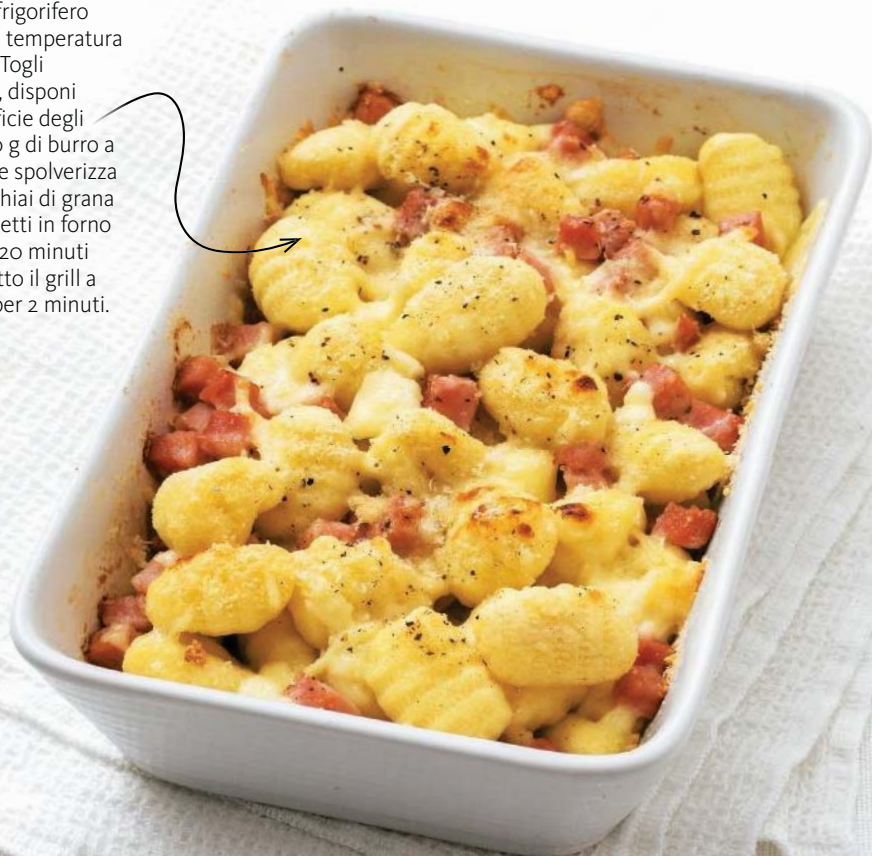



FOTO DI MAURO PADULA

Esce il nuovo
Catalogo Arredamento
ed entra in casa tua.

dall'8 febbraio al 29 aprile 2018

Uno che rinnova il tuo stile.

TRASPORTO e MONTAGGIO GRATIS SU TUTTI I MOBILI E COMPLEMENTI D'ARREDO

Con un acquisto minimo di 999 euro

Vieni a ritirare la tua copia in negozio e inizia a sognare.

Vendite promozionali, offerte e prezzi validi dall'8/02/2018 al 29/04/2018 salvo diversamente specificato e salvo esaurimento scorte.

TRASPORTO E MONTAGGIO GRATIS: Operazione a premi valida dall'8/02/2018 al 29/04/2018 per acquisti in-store di importo uguale o superiore a 999€, effettuati nei reparti GRANDE MOBILE e Complementi d'arredo. La promozione è valida per consegne entro i 40 km. Regolamento in negozio.

Trova il punto vendita più vicino a te su mercatoneuno.com

mercatoneuno.com

DOMENICA SEMPRE APERTI

ARREDAMENTO • TESSILE • CASALINGHI • ELETTRODOMESTICI

Uno come nessuno.

*Società in Amministrazione Straordinaria.

IL CAPOSQUADRA

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Decorala con i fiori

La flaó si presenta come una classica torta al formaggio. ma il suo mix di sapori dal retrogusto "balsamico" accompagna il palato in un viaggio tutto nuovo. Per suggerire la stessa idea di freschezza ho scelto di decorarla con foglie e fiori eduli che mi fanno pensare alle lunghe notti calde de la Isla.

Torta flaó

Cheesecake from Ibiza!

Stufi dell'inverno? Oggi vi porto in viaggio in un'isola di sogno chiamata Ibiza. Non solo locali, balli a piedi nudi sulla spiaggia e stile di vita hippie: la mecca della movida ha molto da offrire anche ai viaggiatori golosi! Tra un tuffo in mare, un aperitivo al tramonto e una notte brava non può mancare un assaggio di cucina locale. Come la flaó, tarta de queso ibicenca: una cheesecake molto speciale.

Prepara la base: in una ciotola setaccia 230 g di farina con 5 g di lievito per dolci, forma un buco al centro, rompici 1 uovo e versaci 50 g di olio extravergine d'oliva, 20 ml di liquore all'anice, 40 ml di succo d'arancia, 30 g di zucchero e la scorza di mezzo limone non trattato. Impasta brevemente, prima con un cucchiaio di legno e poi a mano. Forma una palla, coprila con pellicola e lasciala riposare in frigo per mezz'ora. Per il ripieno raccogli in una ciotola capiente 100 g di formaggio fresco spalmabile, 180 g di yogurt greco e 100 g di caprino, 3 uova e 30 ml di panna fresca. Unisci 50 g di zucchero e profuma con un po' di scorza di limone, un pizzico di cannella e 5 g di menta. Stendi l'impasto in modo da ottenere un disco di pasta e adagialo in uno stampo da 23 cm con il fondo estraibile. Rifila i bordi, bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta e farcisci con la crema di formaggio. Trasferisci la flaó in forno già caldo a 180° in modalità statica per un'ora. Una volta cotta, sforna la torta, lasciala raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigo per qualche ora.
Decora a piacere prima di servire.

Come sostituire il formaggio spagnolo

Gli ingredienti distintivi della torta sono anice, menta e un formaggio di capra dalle note acide. Molte ricette sostituiscono quest'ultimo con un "queso semi rallado", ossia un pecorino semi stagionato grattugiato. Le varietà reperibili da noi però sono troppo sapide per essere utilizzate, meglio optare per un mix di yogurt e caprino.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

addio INVERNO

Tre ricette per un ghiotto menu dove le verdure di stagione si trasformano in piatti sfiziosi e saporiti. Perfetti per lasciarsi alle spalle con gusto la stagione fredda e prepararsi alla primavera

Ricette di
Alessandra Avallone
Food stylist

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Focaccia ai cipollotti

Per 4-6 persone
500 g di pasta da pane integrale - 12 cipollotti freschi - rosmarino - aceto balsamico, meglio se bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Stendi la pasta da pane con le mani in una teglia rettangolare da pizza; condiscila con olio, sale e 1 cucchiaio di aghi di rosmarino tritati. Piega a metà la pasta, lasciala riposare per 20 minuti coperta con la pellicola, quindi allargala con le dita fino a occupare nuovamente tutto il fondo della teglia. Nel frattempo, pulisci i cipollotti, elimina radici e punte verdi dure (tieni tutto il verde possibile). Mettili in una larga padella con 1 bicchiere di acqua, sale, 4 cucchiai di aceto e 4 cucchiai di olio; cuoci il tutto fino a far evaporare il liquido, mentre i cipollotti devono rimanere molto umidi. Stendili sulla superficie della focaccia, uno accanto all'altro. Lascia riposare la focaccia farcita ancora per 10 minuti quindi infornala a 200° per 30-35 minuti. A metà cottura, spolverizza abbondantemente la focaccia con aghi di rosmarino conditi con sale e olio. Pepa la focaccia prima di servirla calda con i ricotta fresca o primosale.

Insalata di patate e puntarelle all'aneto

Per 4 persone
400 g di patate novelle con la buccia - 1 cespo di puntarelle - 200 g di yogurt greco naturale - 1 cucchiaio colmo di senape rustica - il succo di 1/2 limone - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di aneto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le patate, cuocile in acqua salata per 20 minuti, scolale e asciugale per 10 minuti in forno a 180°. Intanto, separa le puntarelle e le foglie piccole, dividile a metà nel senso della lunghezza e lessale per 10 minuti. Scolale, uniscile alle patatine che avrai tagliato a metà o in quarti senza sbucciarle. In una ciotola spremi lo spicchio di aglio, aggiungi 2 cucchiai di olio, 2-3 pizzichi di sale, il succo di limone e la senape; mescola. Unisci lo yogurt e regola di sale e pepe. Tagliuzza con le forbici qualche rametto di aneto, versa la salsa preparata sopra patate e puntarelle, cospargi tutto con l'aneto e servi.

Uovo in camicia

Prima di immergere l'uovo in acqua, crea un leggero vortice, mescolando con la frusta. Versando l'uovo al centro, l'albume si raccoglie intorno al tuorlo per effetto della forza centripeta. Cuoci solo 1 uovo alla volta; dopo averlo sgocciolato, riporta l'acqua a bollore.

Broccoletti con uovo in camicia e mandorle

Per 4 persone
2 teste di broccolo - 4 fette di pancarrè integrale - 1 spicchio di aglio - 12 mandorle sgusciate e tritate - 1 pizzico di peperoncino in fiocchi - 4 uova - curcuma e peperoncino in scagliette - olio extravergine d'oliva - aceto - sale

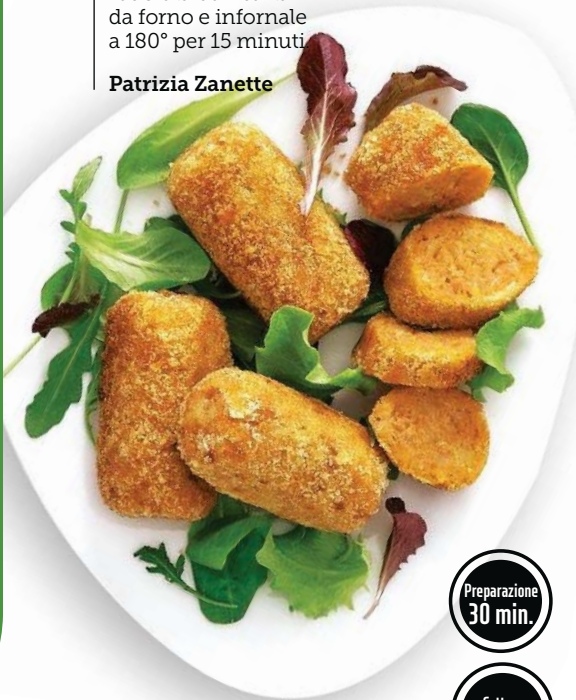
Pulisci il broccolo, dividilo in cimette, sbuccia e affetta i torsoli; cuoci tutto a vapore per 10 minuti. Frulla le fette di pane nel mixer fino a ottenere dei fiocchi di pane. Scaldali in padella con l'aglio schiacciato, 2 cucchiai di olio, un pizzico di peperoncino e le mandorle tritate; quando il pane è croccante, trasferiscilo in un piatto. Aggiungi in padella 1 cucchiaio di olio e ripassa rapidamente i broccoletti. Cuoci le uova rompendole uno alla volta in acqua bollente salata, addizionata con un cucchiaio di aceto. Appena l'albume si rapprende intorno al tuorlo, scola l'uovo sopra fogli di carta assorbente da cucina e cuoci il successivo. Distribuisci i broccoletti nei piatti individuali e coprili con il crumble di pane e mandorle; appoggiaci sopra le uova, macchiale con peperoncino e curcuma, sala, aggiungi un filo di olio e servi.

8 piatti con IL PANE RAFFERMO

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **D. STADIOTTI**, **P. RIOSA**, **S. BOMBELLI** E **P. ZANETTE**
A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Prova anche la cottura più leggera: trasferisci le salsicce di pane sulla placca foderata con carta da forno e infornale a 180° per 15 minuti

Patrizia Zanette

Preparazione 30 min.

Cottura 15 min.

Finte salsicce

Per 4 persone
300 g di pane raffermo - 1 piccolo porro - 3 uova - 100 g di salsa di pomodoro - 100 g di Emmentaler - 1 cucchiaino di senape dolce - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spezzetta il pane raffermo, trasferiscilo nel mixer, tritalo finemente e tienine da parte 100 g. Monda il porro e tritalo finemente, fallo stufare dolcemente in una padella con 3 cucchiai d'olio e poi lascialo raffreddare. **Trasferisci il pane** tritato in una ciotola, aggiungi il porro, una presa di sale, la senape, la salsa di pomodoro, l'Emmentaler grattugiato con una grattugia a fori grossi, 2 uova sbattute e una macinata di pepe. Mescola per amalgamare gli ingredienti e lascia riposare il composto per 10 minuti. **Dividi il composto** in 8 porzioni e, con le mani leggermente inumidite, forma 8 "salsicce" di circa 7-8 cm di lunghezza. Passale prima nell'uovo rimasto sbattuto e poi nel pane tritato tenuto da parte e lasciale riposare in frigo per 30 minuti. Scalda 4-5 cucchiai di olio in una padella antiaderente, unisci le salsicce e cuocile per 7-8 minuti, rigirandole delicatamente su tutti i lati. Scolale su carta da cucina e servile, se ti piace, accompagnate con la misticanza condita con olio e sale.

Tortini affumicati di erbette

Per 4 persone
600 g di erbette - 500 g di pomodori pelati - 300 g di pane raffermo - 100 g di scamorza affumicata - 2 uova - 20 g di uvetta - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino rosso piccante - olio extravergine di oliva - sale

Metti l'uvetta a mollo in una ciotola con acqua calda. Monda le erbette, elimina il gambo, taglia le foglie a striscioline e lavale in acqua fredda. Spella e trita finemente lo scalogno, lascialo stufare dolcemente in una padella con 4 cucchiai di olio, aggiungi le erbette scolate e una presa di sale e cuocile su fiamma vivace per 5-6 minuti o finché la loro acqua di vegetazione sarà evaporata. Lasciale intiepidire. **Spezzetta il pane raffermo**, mettilo a mollo in una ciotola con acqua fredda fino a che si sarà ammorbidito, scolalo e strizzalo per eliminare tutta l'acqua residua. Aggiungi le erbette cotte, la scamorza tagliata a dadini, l'uvetta scolata e strizzata, le uova sbattute e una presa di sale. Mescola per amalgamare. **Rivesti con carta da forno** 4 stampi da budino lisci di 8 cm di diametro, riempili con il composto preparato e inforna a 180° per circa 35 minuti. Nel frattempo cuoci per 20 minuti i pelati con lo spicchio d'aglio spellato, 4 cucchiai di olio, una presa di sale e il peperoncino tagliuzzato. Elimina lo spicchio d'aglio, sforma i tortini nei piatti e servili accompagnandoli con la salsa di pomodoro.

Preparazione 30 min.

Cottura 55 min.

"Per far aderire bene la carta da forno agli stampi, spennella di burro fondo e pareti e premi sui fogli tagliati in misura per farli attaccare.

Diego Stadiotti

“Per evitare che la frittata si rompa, unisci alle uova la punta di 1 cucchiaino di farina e 1 cucchiaino di latte.

Silvia Bombelli

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Frittata al radicchio

Per 4 persone
3 cespi di radicchio tardivo - 200 g di pane raffermo - 6 uova - 1 scalogno - 40 g di grana padano grattugiato - 1 cucchiaio di aceto balsamico - olio extravergine di oliva - sale

Riduci a dadini il pane raffermo. Scalda 4 cucchiai di olio in una padella antiaderente, aggiungi il pane e cuocilo su fiamma vivace fino a che inizia a dorare. Poi toglilo e trasferiscilo su carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso.
Monda il radicchio, taglia due cespi a tocchetti, lavali e asciugali. Fai rosolare lo scalogno spellato con 4 cucchiai di olio, unisci il radicchio e cuoci 5 minuti. Aggiungi il pane e le uova sbattute in una ciotola con il grana e una presa di sale, abbassa la fiamma, mescola e cuoci la frittata coperta per 5-6 minuti.
Gira la frittata e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Lascia scivolare la frittata sul piatto di portata e dividila in 4 spicchi. Disponi al centro di ogni spicchio il radicchio rimasto tagliato a tocchetti e condito con sale, 2 cucchiai di olio e l'aceto balsamico. di sale e l'aceto balsamico. Servi subito.

Panzanella calda con carciofi e piselli

Per 4 persone
300 g di pane raffermo - 4 carciofi - 300 g di piselli sgranati (anche surgelati) - 1 cipolla bianca - 3 dl di brodo vegetale - 1 rametto di maggiorana - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i carciofi, elimina le foglie esterne più dure, le punte e i gambi. Tagliali a metà, nel senso della lunghezza, elimina il fieno interno e trasferiscili man mano in acqua acidulata con il succo del limone.
Spella la cipolla, tagliala a fettine sottili e falla stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio. Aggiungi i carciofi sgocciolati e i piselli, versa il brodo bollente e prosegui la cottura su fiamma bassa e con la casseruola parzialmente coperta per 15 minuti.
Intanto spezzetta il pane raffermo e mettilo a mollo in acqua tiepida. Aggiungi le foglioline di maggiorana tritate alle verdure in cottura, regola di sale e pepe e spegni. Strizza il pane, aggiungilo nella casseruola, mescola delicatamente, lascia riposare 5 minuti e servi unendo un filo di olio crudo.

Preparazione 25 min.

Cottura 25 min.

“La cottura dei piselli può variare a seconda delle dimensioni e della tenerezza: scolali prima che la pellicina raggrinzisca.

Paolo Riosa

COOK'S NOTES

Forme regolari
Tagliato a fette per la bruschetta, a dadini per guarnire minestre e vellutate, a pezzi per arricchire golosi impasti: il pane raffermo può essere "recuperato" in tanti modi, con qualche accortezza. Se vuoi ricavarne dei pezzi di forma regolare, taglialo quando è ancora morbido e conservalo in un sacchetto per alimenti.

IDEALI I PANI CASERECCI, COME QUELLO TOSCANO SENZA SALE

Occhio alla muffa
Se lo utilizzi per farne del pangrattato da tenere in dispensa, prima di frullarlo passalo qualche minuto in forno a 140° per eliminare l'umidità, che può causare muffe. Frullalo nel mixer a velocità media, in modo da non "sfarinarlo".

COOK'S NOTES

Cipolle benefiche
Caratterizzate da un sapore dolce e pungente, le cipolle rosse sono una miniera di antiossidanti, sali minerali, vitamine, acqua e fibre. Con solo 20 calorie ogni 100 g, svolgono un'azione diuretica e antibatterica.

PER ELIMINARE L'ODORE DI CIPOLLA DALLE MANI USA IL SUCCO DI LIMONE

Stop alle lacrime
Quando si sbucciano, si tagliano o si tritano, le cipolle fanno lacrimare per via di alcune sostanze volatili che liberano. Per ovviare a questo inconveniente tienile immerse, durante la sbucciatura, in una bacinella piena di acqua; oppure, prima di maneggiarle, mettile in freezer per 10 minuti.

Cipolle ripiene

Per 4 persone
4 grosse cipolle rosse - 200 g di pane raffermo - 1 barattolo da 420 g di pomodorini ciliegia - 2 dl di brodo vegetale - 40 g di pinoli - 40 g di pecorino romano grattugiato - 2 rametti di timo - 1 cucchiaio di aceto rosso - olio extravergine di oliva - sale

Spella le cipolle, scottale per 10 minuti in acqua bollente salata, scolale e lasciale raffreddare su una gratella. Tampona le **cipolle** con carta da cucina e taglia a ciascuna la calotta; svuotale con un cucchiaino, lasciando circa 1 cm di spessore.
Trita la polpa delle cipolle prelevata e falla rosolare in una padella con 4 cucchiai d'olio e le foglioline di 1 rametto di timo tritate. Bagna con l'aceto e lascialo evaporare, poi unisci i pomodorini con il loro succo, regola di sale e cuoci per 10 minuti.
Versa il brodo bollente, aggiungi il pane tritato grossolanamente e prosegui la cottura per 5-6 minuti. Lascia raffreddare il composto, poi unisci le uova sbattute, la scamorza tagliata a dadini, il pecorino e i pinoli. Amalgama gli ingredienti e farcisci con il composto le cipolle. Trasferiscile su una teglia rivestita con carta da forno, irrora con 2 cucchiai di olio e cuocile in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Cospargile con le foglie di timo rimaste e servi.

Preparazione 30 min.
Cottura 50 min.

"Se vuoi che le cipolle si mantengano "in forma", dopo averle sbollentate passale sotto acqua fredda corrente.

Diego Stadiotti

"Per involtini perfetti, arrotola fino a tre quarti le foglie di insalata sul ripieno, piega i bordi laterali verso l'interno e termina di arrotolare.

Paolo Riosa

Preparazione 35 min.
Cottura 40 min.

Involtini di romana gratinati

Per 4 persone
1 grosso cespo di insalata romana - 1 costa di sedano - 1 carota - 1 piccola cipolla bionda - 300 g di pane raffermo - 1/2 litro di latte - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 uova - 2 dl di panna fresca - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia il pane a tocchetti, trasferiscilo in una ciotola, bagnalo con il latte caldo e lascialo riposare 30 minuti. Elimina il torsolo dal cespo di insalata, separa le foglie e tieni da parte 8 delle più grosse. Lavale delicatamente e scottale per pochi secondi in acqua bollente salata. Scolale con un mestolo forato e stendile ad asciugare su un telo pulito. Taglia a striscioline le foglie tenute da parte e lavale.
Monda sedano, carota e cipolla e tritali finemente. Falli rosolare in una casseruola con 4 cucchiai di olio, regola di sale, aggiungi le foglie di romana tagliate a striscioline e prosegui la cottura per 5 minuti.
Aggiungi il pane nella casseruola, scolato dal latte di ammollo, strizzato e sbriciolato, lascialo insaporire per 2-3 minuti e fai intiepidire. Unisci le uova sbattute, 40 g di parmigiano grattugiato, una presa di sale e una macinata di pepe e farcisci le 8 foglie di romana tenute da parte. Arrotolale in modo da formare grossi involtini, trasferiscili in una teglia rivestita con carta da forno, nappali con la panna, cospargili con il parmigiano grattugiato rimasto e cuocili in forno a 180° per circa 30 minuti.

Zuppa di ricotta

Per 4 persone
300 g di pane raffermo - 300 g di ricotta di pecora - 400 g di pomodori pelati - 1 piccola cipolla rossa - 1 litro di brodo vegetale - 1 arancia non trattata - 1 ciuffo di prezzemolo - peperoncino piccante in polvere - olio extravergine di oliva - sale

Spella la cipolla, tritala finemente e lasciala soffriggere in una casseruola con 4 cucchiai di olio. Aggiungi la ricotta scolata e sbriciolata in grossi pezzi e lasciala insaporire per qualche minuto. Poi unisci il pane tagliato a tocchetti e i pomodori pelati spezzettati con il loro succo, regola di sale e prosegui la cottura per altri 5 minuti su fiamma vivace.
Unisci il brodo in ebollizione, mescola e cuoci la zuppa per 20 minuti a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto. Monda il prezzemolo, lava e asciuga una manciata di foglie e tritale finemente. Lava e asciuga l'arancia, grattugia 1/3 della scorza con una grattugia a fori medi e mescolala con il prezzemolo tritato.
Quando la zuppa è cotta, unisci 2 cucchiai di olio e un pizzico di peperoncino in polvere, lasciala riposare per 5 minuti e servila nelle ciotole con la gremolada di arancia.

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

"Fodera la grattugia con carta da forno e passaci sopra l'arancia: la scorza si fermerà tutta sulla carta e non si bloccherà tra i fori.

Patrizia Zanette

Torta salata con broccoletti

Per 4 persone
500 g di broccoletti - 400 g di pane raffermo - 1 litro di latte - 2 uova - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 40 g di gherigli di noce - 2 spicchi d'aglio - 10 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tieni da parte 40 g di pane raffermo, spezzetta il rimanente e trasferiscilo in una ciotola. Versa il latte in una casseruola, portalo al limite dell'ebollizione, versalo sul pane e lascia riposare il composto per 1 ora.
Lava i broccoletti sotto acqua fredda corrente, riducili in cimette e sbollentale per 2-3 minuti in acqua bollente salata. Spella e schiaccia gli spicchi d'aglio e falli rosolare in una padella con 4-5 cucchiai di olio, poi eliminali; aggiungi i broccoletti scolati e lasciali insaporire su fiamma vivace per 3-4 minuti. Regola di sale e pepe e lasciali raffreddare.
Scola il pane dal latte di ammollo, strizzalo e mescolalo in una ciotola con le uova sbattute, una presa di sale, il parmigiano grattugiato e i gherigli di noce spezzettati. Infine unisci i broccoletti e mescola per amalgamare gli ingredienti.
Trita nel mixer il pane tenuto da parte fino a ridurlo in un trito fine. Imburra una teglia rettangolare di 22x24 cm, rivesti il fondo e i bordi con il pane tritato e versa il composto di broccoletti. Cuoci la torta in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti. Lasciala riposare 5 minuti e servila tagliata a quadrotti.

"Per una torta più soffice, unisci all'impasto prima i tuorli e poi gli albumi, montati a parte, mescolando dal basso verso l'alto.

Silvia Bombelli

SALVA IL COLORE

Quando lessi verdure di colore verde (come broccoli, zucchine, piselli, fave, taccole, fagiolini o asparagi), raffreddale subito, passandole direttamente nel colino sotto un getto di acqua corrente ben fredda, oppure immergile subito in una ciotola di acqua e ghiaccio. In questo modo conserveranno il loro colore brillante, anche quando le salterai in padella. Infatti la lessatura e il veloce abbassamento della temperatura evita la degenerazione della clorofilla, di cui sono ricchissimi e quindi lo sbiadimento del colore.

delizie dal **fruttivendolo**

DI **SILVIA BOMBELLI**

OCCHIO AI BOLLINI I frutti di "marca" sono una garanzia per il sapore, gli "equo solidali" per il rispetto dei lavoratori, quelli "bio" (più cari anche del 30% e di cui si può consumare anche la buccia) per l'assenza di residui chimici.

Goditi la polpa
Il succo di limone, come quello di lime, rallenta l'annerimento delle rondelle di banana e ne smorza la dolcezza spiccata.

LO SAPEVI CHE...
ESISTONO OLTRE 1000 VARIETÀ DI QUESTO FRUTTO

banana

Originaria dell'Indonesia è coltivata intensivamente, soprattutto in Ecuador e Brasile, da quando nel 1876 fu presentata per la prima volta al pubblico alla fiera mondiale di Philadelphia e diventò il frutto esotico più amato dagli Occidentali. C'è quella rossa oppure nera, quella extra dolce piccolissima oppure grande e burrosa. Esistono poi banane dalla consistenza simile ai tuberi come le platano, utilizzate per realizzare ricette salate. Tra le tantissime varietà esistenti, però, ormai si usa solo la Cavendish, un ibrido resistente e senza semi coltivato in tutta la fascia tropicale. Alle nostre latitudini, invece, il banano si usa quasi esclusivamente a scopo ornamentale, ma in condizioni climatiche ottimali (come in Sicilia) può anche dare frutti. La banana si usa per fare tanti dolci al cucchiaio, torte e smoothies vellutati. Ma è apprezzata anche come super ricostituente perché contiene molti sali, fosforo incluso, vitamine E, A e B ed è molto digeribile.

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

DOLCE E FONDENTE FRUTTO ESOTICO, SQUISITO NELLA MACEDONIA E NEI FRULLATI, PROFUMA TORTE, BUDINI E BISCOTTI

0,4 g

DI POTASSIO OGNI 100
e 89 calorie per fare il pieno di energia: è perfetta per lo sport

Matura al punto giusto

1 Scegli Le banane vengono raccolte acerbe e maturano in viaggio. Secondo quando hai intenzione di mangiarle, compra quelle con le punte verdi (poco mature), gialle (mature) o con macchioline marroni (molto mature) da consumare subito.

2 Conserva Tieni i frutti attaccati tra loro e senza involucro a temperatura ambiente (in frigorifero si ossiderebbero più velocemente) e lontano dalle mele che ne accelerano la maturazione.

Crostata con fettine caramellate al rum

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **8 persone**

1 confezione di pasta frolla pronta già stesa - 2,5 dl di latte - 150 g di zucchero - 20 g di fecola di patate - 2 tuorli - 70 g di cioccolato fondente al 60% - rum - 1/2 limone - 2 banane

Srotola la pasta frolla, disponila nello stampo tenendo sotto la carta in dotazione e falla aderire a fondo e bordi. Punzecchiala con una forchetta, copri con carta da forno e riempi con legumi secchi. Cuoci in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti.
Intanto fai la crema per farcire la torta. Sbatti i tuorli in una ciotola con 2 cucchiai di zucchero, incorpora la fecola e il latte caldo a filo, mescolando. Versa in un pentolino e fai addensare a fiamma bassa mescolando con una frusta. Spegni al primo cenno di bollore e unisci il cioccolato fondente tritato.
Versa il restante zucchero in una padella larga con 1/2 bicchiere di acqua e fallo caramellare aggiungendo il succo del limone filtrato. Unisci le banane affettate e il rum e falle saltare per 2-3 minuti. Stendi la crema nel guscio di pasta (privato di carta e legumi), copri con le banane tiepide e servi la torta a fette.

Banana bread

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 10 minuti**
Dosi per **8 persone**

250 g di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 5 banane molto mature
- 120 g di burro
- 2 uova grandi
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia liquido (facoltativo) - 2 cucchiai di zucchero semolato
- 120 g di zucchero di canna - 100 g misti di noci, nocciole e bacche di goji - sale

STEP BY STEP

1 Mescola la farina con il lievito e un pizzico di sale. Schiaccia con la forchetta 4 banane Mescolale con 4 cucchiai di zucchero di canna e lascia colare il mix in un setaccio per almeno 30 minuti.

2 Incorpora alle banane il burro fuso, le uova sbattute, il resto dello zucchero di canna e la vaniglia. Unisci e amalgama la miscela di farina a quella di banane e aggiungi il mix di frutta secca.

3 Versa la preparazione in uno stampo da plumcake rivestito di carta forno. Dividi la banana rimasta a metà nel senso della lunghezza e tagliala a fettine. Distribuisci le mezze fette in due file ai lati del dolce e cospargilo di zucchero semolato. Inforna a 180° per 1 ora e 10 minuti circa. Fai raffreddare il dolce prima di servirlo.

RICETTA DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

DI SILVIA TATOZZI

RICICLO CREATIVO

pane "in cassetta"

Ti avanza una piccola cassetta della frutta? Non buttarla: in poche mosse puoi trasformarla in un capiente e originale contenitore da sostituire al solito cestino per il pane. Per cominciare procurati un cartoncino rigido di circa 3 millimetri di spessore, taglialo in misura e incollalo sul fondo della cassetta per renderla più stabile. Poi decorala seguendo le istruzioni, sistema all'interno un bel canovaccio o un telo di juta e, infine, posiziona pane, grissini etc..

Occorrente:

- **1 cassetta** di legno piccola
- **carta vetrata**
- **vernice** effetto lavagna
- **pennello** + **rullo**
- **gessetti**

1 PREPARA LA BASE
Passa la superficie della cassetta con la carta vetrata per levigarla ed eliminare eventuali schegge. Poi dipingi il fondo e le pareti con un piccolo rullo, mentre per gli angoli usa il pennello, e lascia asciugare.

2 DECORA
Proprio come una lavagna, decora i lati della cassetta con i gessetti bianchi o utilizzando gli stencil e la vernice bianca.

FOTO DI MAURIZIO LODI

RIMEDI NATURALI

Tarme del cibo

Per tenere lontane le "farfalline del cibo", prepara una miscela a base di **farina di mais** e **acido borico**, nella proporzione di 1 a 3, e posizionala in un contenitore in un angolo della dispensa.

Dove butto
Le scatolette di tonno

Se nel tuo comune è attiva la raccolta della **plastica** e dell'**alluminio**, vanno gettate nell'apposito **sacco giallo**; altrimenti buttale nel bidone per il **vetro** e le **lattine**. Ricorda di sciacquarle per eliminare ogni residuo di cibo.

Come pulisco

La porcellana ingiallita

Le tue stoviglie hanno perso il candore e sono ingiallite? Inumidisci una manciata di **sale fino** con poca acqua fredda in una ciotola. Imbevi una spugnetta e strofina delicatamente la superficie. Per raggiungere i punti più difficili, utilizza un cotton fioc o un batuffolo di cotone. Risciacqua e asciuga con cura. La porcellana è un materiale molto fragile: quando la pulisci maneggiala con cura e fai attenzione agli sbalzi di temperatura.

Burro scaduto: usalo così

1 Per le macchie di inchiostro o catrame, strofina un po' di burro direttamente sul tessuto macchiato, naturale (come cotone, lana e seta) o sintetico, e poi procedi al lavaggio in lavatrice.

2 Per togliere i residui di colla dalle mani, strofinale con un po' di burro per un paio di minuti e poi lavale con acqua tiepida.

3 Per la pulizia del viso fai sciogliere a bagnomaria un pezzetto di burro in acqua. Lascia intiepidire la miscela, distribuiscila sul viso con un pennellino e massaggiala con le dita. Lasciala in posa per qualche istante e poi eliminala con un dischetto di cotone.

4 Per lubrificare i cardini cigolanti delle porte, ungili con un po' di burro ed eliminerai il fastidioso rumore.

Beauty

Saponette vegetali fatte in casa

Alle erbe, ai fiori essiccati, all'olio di oliva o alle spezie: bastano pochi ingredienti "rubati" in cucina per preparare in casa un sapone di qualità, biodegradabile al 100%. Qui trovi 3 "ricette", scegli quella che più ti piace, versa il composto negli stampi, fallo raffreddare et voilà, la tua saponetta è pronta!

LO STAMPO GIUSTO

Ricicla i vasetti dello yogurt, gli stampi in silicone da budino o i pirottini monouso da muffin. Non usare contenitori in alluminio: altera la miscela e rende difficile estrarre il sapone.

1 ALLE MANDORLE
Sciogli a bagnomaria 300 g di **sapone di Marsiglia** in scaglie in 240 ml di **acqua**. Amalgama 250 g di **mandorle** tritate e 3 cucchiai d'**olio,** versa il composto nello stampo e fai rassodare qualche ora.

2 ALLA LAVANDA
Sciogli a bagnomaria 100 g di **sapone di Marsiglia** in scaglie con 50 gocce di **olio essenziale di lavanda** e 3 ml di **colorante viola** per alimenti. Versa nello stampo e fai solidificare.

3 AL MIELE
Mescola in una ciotola 500 g di **miele**, 1 **saponetta di Marsiglia** in scaglie e 1 bicchiere di **acqua distillata**. Fai addensare il composto a bagnomaria e lascialo raffreddare. Versalo nello stampo e metti in frigo per almeno 14 ore.

FOTO DI MAURIZIO LODI

LA NOSTRA ESPERTA
Monica
GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI

polpette AL TOP

Anche le ricette più semplici possono nascondere delle difficoltà: segui i nostri consigli per realizzare in modo perfetto il secondo di carne macinata più amato

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

1 Fai l'impasto

Mescola carne (500 g) e mortadella (200g) macinate, 1 uovo, 50 g di mollica (ammobidita nel latte, strizzata e sbriciolata), grana padano grattugiato, sale, pepe e noce moscata.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

2 Porziona

Per avere polpette di dimensioni uguali, preleva una parte di impasto per volta con un piccolo porzionatore per gelato.

3 Compatta

Fai ruotare 1 polpetta per volta fra i palmi delle mani, in modo da compattarla e renderla perfettamente sferica.

4 Infarina e friggi

Versa abbondante farina in una padella antiderente e disponi 7-8 polpette per volta. Falle ruotare, scuotendo la padella: si infarineranno in pochi secondi. Scalda abbondante olio di di semi di arachidi e friggi poche polpette per volta, finché saranno dorate. Sgocciolale man mano su carta assorbente per fritti.

ZUPPA DI cipolle

La strepitosa soupe d'oignons è un piatto "povero" della cucina francese che non può mancare nei ricettari di famiglia: è semplice, calda e buonissima

A CURA DI **MAURO COMINELLI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ingredienti

Per 4 persone
8 grosse cipolle bionde
1 cucchiaio abbondante di farina
50 g di burro
1/2 baguette
100 g di gruyère o emmentaler
2 dl di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
noce moscata
sale
pepe

Per il brodo vegetale:
2 carote
2 coste di sedano
2 cipolle
1 pomodoro
4 champignon
1 spicchio d'aglio
1 foglia di alloro
1 rametto di timo
gambi di prezzemolo
pepe in grani
sale

1 Prepara il brodo vegetale

Pulisci carote, sedano, cipolle, pomodoro e champignon, tagliali a tocchetti e mettili in una grande pentola. Unisci l'aglio spellato, 10 grani di pepe, il timo, l'alloro e i gambi di prezzemolo. Copri con abbondante acqua fredda, porta lentamente a ebollizione e cuoci a fuoco basso per circa 1 ora, poi regola di sale. Filtra il brodo ottenuto attraverso un colino a maglie fitte.

VERDURE DEL BRODO

Ecco un'idea furba per riciclarle. Dopo avere filtrato il brodo vegetale per la zuppa di cipolle, elimina i grani di pepe e la foglia di alloro e trasferisci gli ortaggi in un frullatore. Unisci un cucchiaio di sale grosso e frulla a lungo, versando a filo 1 dl di olio extravergine. Distribuisci la crema ottenuta negli stampini per il ghiaccio e fai congelare in freezer. Puoi utilizzare i cubetti ancora congelati pochi per volta per insaporire sughi per la pasta, intingoli di arrosti e fondi di cottura di stracotti. In alternativa, puoi aggiungere le verdure a pezzetti al composto di una frittata o per arricchire torte salate. Oppure saltale in padella con olio per condire riso o pasta.

2 Taglia le cipolle

Spella le cipolle bionde, sciacquale e taglia ciascuna in 4 spicchi, poi a fettine non troppo sottili nel senso della larghezza. Per evitare di lacrimare, mantieni le cipolle sempre ben bagnate.

3 Stufale a fuoco basso

Scalda 25 g di burro e 1 cucchiaio di olio in una casseruola a fondo spesso, unisci le cipolle preparate e spolverizza con un pizzico di sale. Cuoci a fiamma bassa per 40 minuti con il coperchio semiscostato, aggiungendo il vino bianco poco alla volta: a fine cottura le cipolle dovranno risultare molto tenere.

Segue

Tosta la farina

Unisci la farina alle cipolle stufate, facendola cadere poca per volta attraverso un colino a maglie fitte. Prosegui la cottua a fuoco basso per 2-3 minuti, mescolando. Intanto, porta a ebollizione 2 l del brodo vegetale preparato.

4

5

Completa la zuppa

Versa il brodo poco alla volta nella casseruola con le cipolle, mescolando e prosegui la cottura a fuoco medio-basso per 30-35 minuti. Regola di sale, spolverizza con un pizzico di noce moscata e incorpora il burro rimasto a pezzetti, mescolando con una frusta.

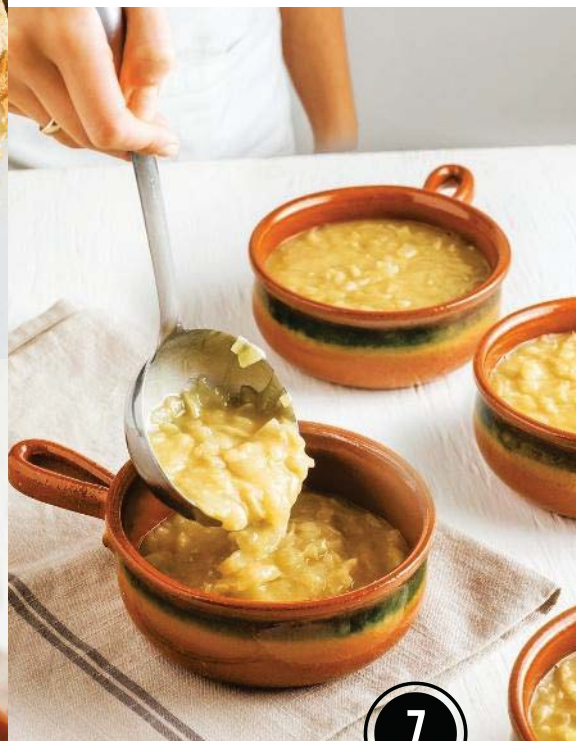
LA VERSIONE TOSCANA

Si chiama carabaccia: questa è la ricetta. Scalda 4 cucchiai d'olio, meglio se toscano, in una casseruola di coccio, unisci 8 cipolle taglia a fettine sottili e falle appassire a fuoco dolcissimo per 10 minuti. Spolverizza con 1 cucchiaino di zucchero, unisci 2 litri di brodo vegetale caldo e 2 spicchi d'aglio spellati, regola di sale e cuoci per circa 30 minuti. Intanto, tosta leggermente 4 fette di pane toscano. Suddividi la zuppa in 4 ciotole individuali resistenti al calore, disponici sopra le fette di pane e copri con 150 g di pecorino fresco grattugiato con una grattugia a fori grossi. Disponi le ciotole sotto il grill del forno per 2-3 minuti, fino a quando il formaggio si sarà sciolto. Togli le ciotole dal forno e completa con 50 g di pecorino stagionato grattugiato grossolanamente e una generosa macinata di pepe.

Mantecatura

L'operazione di unire il burro freddo a dadini a fine cottura della zuppa di cipolle assomiglia alla tecnica con la quale vengono completati i risotti. Il burro freddo, a contatto con l'amido della farina presente nella zuppa, rafforza la cremosità del piatto.

6 Prepara il pane

Taglia la baguette a fettine di circa 2 cm di spessore e tostale sotto il grill del forno 1-2 minuti per lato, finché saranno leggermente dorate, ma ancora morbide.

7 Distribuisci la zuppa

Suddividi la zuppa di cipolle bollente con un mestolo in 4 ciotoline di coccio o in altre, a piacere, sempre resistenti al calore. Disponi sopra ciascuna porzione 2-3 fette di baguette.

8 Completa e servi

Spolverizza il pane con il gruyère o l'emmentaler grattugiati con una grattugia a fori larghi. Fai gratinare sotto il grill caldo del forno per 2-3 minuti, finché il formaggio risulterà sciolto e dorato. Profuma con pepe, fai riposare per qualche minuto e servi.

crostata PERE E CIOCCOLATO

Un dolce fra i più classici spiegato nei minimi dettagli: qui l'accostamento tra il fondente e la frutta invernale raggiunge le più alte vette di golosità

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

1 Inizia la frolla

Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e preleva i seminini con la lama del coltello. Versa 190 g di farinain una ciotola e aggiungi 80 g di burro freddo a dadini e i semi della vaniglia. Lavora velocemente gli ingredienti con le dita, in modo da ottenere un composto sbriciolato.

2 Completala

Forma una montagnetta con il composto di briciole, crea un cratere al centro e disponici 2 tuorli, 80 g di zucchero, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di sale. Impasta molto velocemente, per non scaldare l'impasto. Crea una palla, avvolgila con un foglio di pellicola e mettila in frigorifero per almeno 30 minuti.

3 Prepara la crema

Monta i 2 tuorli e lo zucchero rimasti con una frusta; quando saranno chiari e spumosi, incorpora la farina rimasta (10 g) e la farina di mandorle. Versa a filo il latte bollente e cuoci, mescolando in continuazione con la frusta, finché la crema si addenserà. Amalgama alla crema caldissima il cioccolato tagliuzzato e incorpora il burro rimasto (50 g).

Ingredienti

200 g di farina 00 + quella per lo stampo
130 g di zucchero + 1 cucchiaio per le pere
130 g di burro + quello per lo stampo
30 g di farina di mandorle
4 tuorli
1,5 dl di latte
70 g di cioccolato fondente
3 pere di medie dimensioni
cannella in polvere
1 limone non trattato
1 baccello di vaniglia
sale
legumi secchi per la cottura in bianco

LA FROLLA AL MIXER

Per preparare la base della torta, prova a usare il mixer. Trasferisci il recipiente con la lama in frigo per 30 minuti; versa all'interno la farina, il sale e il burro freddo a pezzetti e frulla a più riprese per pochi secondi, in modo che la pasta non si scaldi. Appena ottenute delle grosse briciole, unisci lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, i semini della vaniglia e i tuorli. Frulla velocemente fino a ottenere un impasto amalgamato. Estrai la frolla, forma una palla e procedi come indicato nella ricetta. Se vuoi, puoi raddoppiare le dosi, usarne la metà e congelare quella rimasta per un'altra crostata.

CON PERE AL VINO

Prepara la crema al cioccolato, usando però quello bianco e versala nel guscio di frolla cotto in bianco. Cuoci 9 piccole pere sbucciate con 1,5 dl di vino rosso aromatico (come Syrah o Lambrusco) , 50 g di zucchero, 2-3 chiodi di garofano e 1 cucchiaino di cannella in polvere in una casseruola per 10 minuti: dovranno risultare cotte, ma ancora sode. Sgocciola le pere e lasciale intiepidire. Disponi i frutti con il picciolo verso l'alto all'interno della crema e cuoci la crostata in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Lasciala raffreddare, sformala e servila.

4 Stendi la pasta frolla

Imburra uno stampo da crostata con fondo amovibile di circa 26 cm di diametro, poi spolverizzalo di farina ed elimina quella in eccesso. Stendi la pasta frolla con il matterello fra 2 fogli di carta da forno a circa 3-4 mm di spessore. Togli in foglio di carta da forno superiore, rovescia la pasta folla dalla parte senza carta nello stampo e togli il foglio di carta da forno che ora si trova sopra. Elimina la pasta in eccesso.

Cottura in bianco

È una tecnica che permette di ottenere un guscio cotto di pasta frolla, ma anche di brisée o di sfoglia, da completare successivamente con farce che non hanno necessità di cottura o che devono cuocere solo per poco tempo o la cui consistenza troppo fluida potrebbe bagnare la pasta cruda.

5 Cuoci il guscio di frolla

Fai aderire il disco di pasta frolla allo stampo, punzecchia la pasta con i frebbi della forchetta e mettila in frigorifero per almeno 15 minuti. Riprendi lo stampo con la pasta frolla dal frigo, copri con un foglio di carta da forno e riempila con abbondanti legumi secchi; cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

6 Versa la crema

Togli il guscio di frolla dal forno ed elimina carta da forno e legumi. Versa la crema al cioccolato all'interno e pareggiala bene con una spatolina.

7 Prepara le pere

Intanto, taglia le pere in 4 spicchi e sbucciali; elimina anche le parti di torsolo e dividi gli spicchi a fettine sottili. Mettile in un piatto, irrorale con il succo del limone e insaporiscile con un cucchiaino di cannella, facendola cadere da un colino a maglie fitte; spolverizzale anche con 1 cucchiaio di zucchero.

8 Completa e inforna

Disponi le fette di pera a raggiera sopra la crema, facendole leggermente penetrare. Cuoci la crostata in forno già caldo a 180° per circa 35-40 minuti, finché la crema si sarà ben addensata e le pere appariranno leggermente dorate. Togli la crostata dal forno, lasciala completamente raffreddare, sformala e servila.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

TRIBALLAT ITALIA

NUOVA GAMMA BURGER SOJASUN

Sojasun presenta la sua nuova gamma di burger vegetali composta da quattro ricettazioni: Sojasun Burger Taccole e Piselli, Sojasun Burger Asparagi, Sojasun Burger Classico, Sojasun Burger Pomodoro e Olive. I nuovi burger vegetali coniugano il gusto unico, leggero ed equilibrato delle verdure, con una texture croccante fuori e morbida all'interno. La gamma è naturalmente ricca di proteine vegetali, fibre e senza OGM.

CONSORZIO DEL PROVOLONE VALPADANA

IL PROVOLONE VALPADANA D.O.P.

Il Provolone Valpadana D.O.P. deriva dalla famiglia dei formaggi a pasta filata, che sono caratterizzati dalla tecnica di "filatura" della cagliata, ed hanno origini antiche. La plasticità della pasta consente ai mastri casari di dilettarsi nel produrre forme dai pesi quanto mai vari, ma quattro sono le forme tipiche: a salame, a melone/pera, tronco conica, a fiaschetta.
Due le tipologie: "Dolce" e "Piccante". Tutte le confezioni di Provolone Valpadana D.O.P. preconfezionato devono indicare la corretta Denominazione di Origine Protetta, il marchio che la identifica ed il numero di autorizzazione rilasciato dal Consorzio Tutela Provolone Valpadana ad ogni confezionatore.

FERRERO

NOVITÁ DA KINDER BRIOSS

Con l'obiettivo di far scoprire, nonché valorizzare le eccellenze del panorama frutticolo italiano nasce Kinder Brioss con "Pesca e Nettarina di Romagna IGP", soffice pan di spagna lievitato naturalmente, con latte ed un doppio strato a base di "pesche e nettarine di Romagna IGP". Dopo l'accordo con il Consorzio di Tutela del limone di Siracusa IGP per il lancio di Kinder Cerealé Agrumi, anche questa volta Ferrero ha scelto un partner importante nel panorama ortofrutticolo, il Consorzio di Tutela Pesca e Nettarina di Romagna IGP.

CONSORZIO CASALASCO DEL POMODORO

PURA PASSATA DE RICA

La Pura Passata di pomodoro De Rica 700 grammi nasce da una sola varietà di pomodori, succosi, dalla buccia sottile e dal sapore inconfondibile, coltivati nell'area del Delta del Po. De Rica li semina e li raccoglie solo perfettamente maturi. La lista degli ingredienti è cortissima: pomodoro con un'aggiunta di sale, per rispettare il più possibile le proprietà e il sapore della sua materia prima principale. Pastorizzata e confezionata a caldo in bottiglie di vetro, la Passata è già pronta all'uso anche senza cottura.
De Rica è un marchio del Consorzio Casalasco del Pomodoro.

bontà dal macellaio

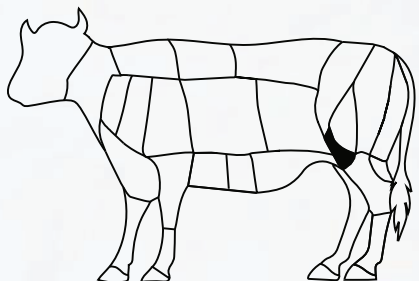
TESTO DI MANUELA SORESSI

LO SAPEVI CHE...
HA UN BUON RAPPORTO QUALITÀ/PREZZO: DI VITELLO COSTA 10 EURO AL KG

PREPARALO PRIMA
Cuocilo il giorno prima, avvolgilo in alluminio e trasferiscilo in frigo con un peso sopra. Così diventa più compatto e avrai fette perfette.

QUANDO FAI LA SPESA
È un taglio di piccole dimensioni: il più usato è quello di vitello, tenero e chiaro (circa 600 g); ma si trova anche di manzo e vitellone (dai 900 g ai 2 kg).

spinacino

In Piemonte si chiama fiocco, in Lombardia spinacino, in Emilia-Romagna fianchetto, in Toscana cimanino e a Palermo tedesco. Tanti nomi per un solo taglio, quello ricavato dalla parte posteriore dello scamone, preferibilmente di vitello. Considerato un taglio di seconda categoria, ha carne compatta con lievi filamenti di grasso che lo rendono molto tenero e gustoso. A caratterizzarlo è la forma a triangolo, che si presta facilmente a essere incisa in modo da creare una tasca capiente, perfetta per ospitare un ripieno. In effetti è il taglio più usato per la preparazione della tasca farcita. Ma si usa anche per brasati, stracotti e spezzatini e per tutte le cotture in casseruola. E se ne ricavano bistecche e macinato da ragù o per gli hamburger.

VICINO A NOCE E SCAMONE
Lo spinacino si ricava dal quarto posteriore dei bovini. È il piccolo taglio, triangolare e piatto, che si trova vicino a noce e scamone, nella parte esterna della coscia.

CONSULENZA DI ALESSANDRO SODERI - FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

UNA VOLTA PRONTA, PUNZECCHIA LA TASCA CON UN AGO IN MODO CHE LA CARNE NON SI ROMPA IN COTTURA

105

CALORIE PER ETTO
con il 22% di proteine e l'1,9% di grassi. È un taglio magro

Come cucinarlo

1 Arrosto Rosolato con olio, burro, aromi e cotto in forno a 200° per 1 ora. Ideale anche come roastbeef.
2 Ripieno Da farcire per 3/4 della cavità perché, in cottura, il ripieno tende a gonfiare; va cucito con attenzione, poi cotto con una dadolata di cipolla, sedano, carota e aromi; rosolato con vino bianco e brodo, coperto e cotto per 80 minuti.
3 Bistecche Da servire al sangue in modo che risultino meno stoppose o cucinate in umido, alla pizzaiola.

Farcito con carciofi e carote

Preparazione **40 minuti**
Cottura **90 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di spinacino di vitello inciso a tasca - 2 uova - 200 g di polpa di maiale macinata - 1 fetta di pane raffermo - latte - 2 cucchiai di grana padano grattugiato - 2 carciofi - 1 cucchiaio di fecola di patate - 1 spicchio d'aglio - 1/2 limone - 1 mazzetto aromatico (rosmarino, timo, alloro, salvia) - 1 costa di sedano - 2 carote - 1 bicchiere di vino bianco - 2 bicchieri di brodo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Elimina le foglie esterne e i gambi dei carciofi, taglia le punte, dividili a metà, elimina il fieno interno e mettili in acqua acidulata con succo di limone. Tagliali a spicchi, saltali in padella con 2 cucchiai di olio e aglio, poi tritali. Scotta 1 carota spellata e tagliala a bastoncini.
Frulla la carne di maiale con il pane bagnato nel latte e strizzato, il grana, i carciofi, le uova, sale e pepe. Riempi lo spinacino con la farcia e i bastoncini di carota; cuci l'apertura con refe da cucina.
Rosola lo spinacino con un filo d'olio, le verdure rimaste a dadini e il mazzetto aromatico. Irrora con il vino, fallo evaporare, bagna con metà brodo e cuoci per 1 ora e 15 minuti con il coperchio, unendo altro brodo se necessario. Servilo tagliato a fette con la salsina ottenuta dal fondo di cottura legato con la fecola diluita in acqua.

Affumicato con erbette e scalogni

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

600 g di spinacino di vitello inciso a tasca - 500 g di erbette - 50 g di pancetta affumicata - 100 g di mollica di pane - 2 dl di latte - 1 uovo - 40 g di grana padano grattugiato - 2 scalogni - 2 dl di vino bianco - 2 dl di brodo vegetale - 1 foglia di alloro - 2 rametti di timo - 2-3 foglie di salvia - 1 spicchio d'aglio - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - noce moscata - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Pulisci le erbette,** taglia le foglie a listarelle, lavale e cuocile a fuoco alto con l'acqua rimasta dal lavaggio e poco sale per 2-3 minuti. Scolale, falle intiepidire, poi strizzale e tritale. Spella gli scalogni e lessali per 5 minuti. Spella l'aglio, schiaccialo, fallo dorare in padella con 2 cucchiai di olio, unisci la pancetta a dadini e la salvia tritata, soffriggi per 1 minuto e unisci le erbette cotte. Insaporiscile per 5 minuti, regola di sale e pepe e lascia raffreddare.

2 **Ammorbidisci la mollica** di pane con il latte, strizzala, uniscila alle erbette, aggiungi il grana, l'uovo sbattuto, una grattugiata di noce moscata e mescola. Farcisci lo spinacino con il composto preparato e gli scalogni, cuci l'apertura con refe da cucina. Sciogli il burro in una casseruola, unisci 2 cucchiai di olio e rosola la carne per 5-6 minuti, girandola su tutti i lati.

3 **Bagna la carne** con il vino bianco, unisci un rametto di timo legato con la foglia di alloro e cuoci con il coperchio a fiamma bassa per 40 minuti, unendo man mano il brodo bollente. Elimina il mazzetto aromatico, lascia riposare la carne coperta per 10 minuti, poi tagliala a fette, cospargile con le foglioline di timo rimasto, il fondo di cottura e servi.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

dal mare in pescheria

TESTO DI **MANUELA SORESSI**

trota

Riconosci la freschezza
Il pesce deve avere squame lucide, branchie rosate, occhi trasparenti e leggermente sporgenti.

OCCHIO ALLA SPECIE
Verifica il tipo di trota sull'etichetta o sul cartello esposto in pescheria. La più comune è quella iridea *(Oncorhynchus mykiss)*, che si riconosce dalla banda rosacea sui fianchi. Meno diffusa è la trota di torrente *(Salmo trutta fario)*, più grande (arriva a 3-4 kg) e caratterizzata dai puntini rossi sui fianchi.

Vive in acque dolci, correnti e fresche questo pesce della famiglia dei salmonoidi, molto comune in Italia e molto apprezzato dai pescatori. In commercio, però, si trovano soprattutto trote d'allevamento, che crescono in vasche e sono disponibili tutto l'anno: in Italia, e in particolare in Trentino e Friuli, si produce il 15% di tutte le trote allevate nella UE. La trota ha carni magre, sode e bianche, ma esiste anche quella salmonata, dalla polpa rosata, ottenuta grazie a un'alimentazione con mangimi ricchi di carotenoidi (come farine di crostacei). Viene venduta fresca intera, in filetti e tranci e anche nella versione affumicata, che rappresenta un'alternativa tutta italiana e low cost al salmone. La trota si presta a buona parte delle cotture, in particolare al cartoccio, lessata, in carpione e in umido, mentre gli esemplari più giovani, le cosiddette "trotelle", sono i più adatti alla frittura.

LO SAPEVI CHE...
QUELLA D'ALLEVAMENTO PESA 200-300 G, QUELLA SELVAGGIA ARRIVA A 15 KG

FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

VIVE SOLO IN ACQUE PULITE E BEN OSSIGENATE PERCHÉ È MOLTO SENSIBILE ALLE SOSTANZE TOSSICHE E INQUINANTI

118

CALORIE PER ETTO
Pochi i grassi (ma "buoni", come gli Omega 3) e il colesterolo

In cucina

1 Al vapore È il metodo di cottura più sano e semplice: la trota va messa per 12 minuti nella vaporiera chiusa, con 4 dl di acqua.
2 Al cartoccio Nel pesce eviscerato si mettono sale, pepe e prezzemolo o finocchietto. Si avvolge in alluminio con olio, sale, pepe e scalogno tritato, si mette in una pirofila e si fa cuocere in forno per 10 minuti.
3 Alla mugnaia I filetti, privati della pelle, vanno bagnati nel latte e infarinati. Poi si cuociono in padella con burro chiarificato 4-5 minuti per lato.

Filetti con scaglie di verdure

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di trota salmonata di circa 250 g ciascuno - 2 patate piccole - 2 carote - 2 zucchine - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - curry - senape - miele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sistema un filetto alla volta sul tagliere e passa un coltello fra la polpa e la pelle, partendo dalla coda. Elimina la pelle, lava i filetti e asciugali con carta da cucina. Insaporiscili con il succo di 1/2 limone e l'aglio tritato. **Sbuccia le patate**, lavale, affettale sottili e cuocile in acqua bollente salata per 2 minuti; scolale e stendile su un telo. Raschia le carote, spunta le zucchine e taglia tutto a rondelle sottili. Trasferiscile in una padella antiaderente, salale e cuocile al dente su entrambi i lati, poi spolverizzale con poco curry. **Metti in un vasetto** il succo di limone rimasto, un cucchiaino di miele, uno senape, uno di curry, sale, pepe e un filo di olio. Chiudi con il coperchio e agita. Disponi i filetti di trota sulla placca foderata con carta da forno e spennellali con la salsa preparata. Distribuisci sopra le scaglie di verdure, poi termina con poco olio e sale. Inforna a 200° per 10 minuti e sotto il grill per altri 2. Servi subito.

Affumicate all'arancia

Preparazione **25 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 trote da 300 g ciascuna pulite - 120 g di speck tagliato a fette - 60 g di mollica di pane di segale fresco - 1 arancia non trattata - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 dl di panna fresca - 2 bacche di ginepro - 2 foglie di alloro - 1 rametto di rosmarino - 1 bicchierino di grappa secca - 30 g di burro - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Sciacqua le trote sotto l'acqua corrente, asciugale con carta da cucina e insaporiscile internamente con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

2 Lava l'arancia, asciugala, grattugia la metà della scorza e frullala in un piccolo mixer con la mollica di pane, la panna, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il parmigiano reggiano grattugiato e un cucchiaino di aghi di rosmarino tritati finemente. Farcisci le trote con il composto preparato.

3 Avvolgi ogni pesce in 3-4 fettine di speck. Sciogli il burro in una teglia, disponici le trote e aggiungi il ginepro pestato, l'alloro e il succo di arancia filtrato. Cuoci in forno caldo a 180° per 10 minuti. Versa la grappa intorno alle trote e prosegui la cottura per altri 10 minuti.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

GERMINAL BIO
GERMINAL BIO E DISNEY ITALIA

Disney Italia e Germinal Bio si sono alleati per la creazione di una nuova linea di biscotti per divertirsi a stare bene: quattro mix di gusti associati a quattro classici Disney. "Farro cacao", "farro vaniglia", "mela" e "zucca e carota" ispirati ai quattro classici Disney - "Il Re Leone", "La Carica dei 101", "La Bella e la Bestia" e "Il Libro della Giungla": i personaggi amati da milioni di bambini abbracciano i biscotti bio per promuovere le buone abitudini di vita fin dall'infanzia. La collaborazione si inserisce all'interno del progetto Disney Italia "Divertiamoci a Stare Bene" che, attraverso i suoi personaggi e le sue storie, vuole ispirare le famiglie a seguire uno stile di vita equilibrato. Biscotti ideali per la prima colazione, ma ottimi anche in altri momenti della giornata, realizzati secondo ricette attente alla salute e con materie prime selezionate e coltivate biologicamente.

MATILDE VICENZI
GLUTEN FREE

Il Gruppo Vicenzi intraprende la strada del gluten free senza rinunciare a gusto e bontà. E lo fa con i suoi marchi d'eccellenza Grisbì e Pasticceria Matilde Vicenzi. Da oggi, i Grisbì con morbido ripieno al cioccolato e alla crema limone e i savoiardi Vicenzovo di Matilde Vicenzi saranno disponibili anche nella nuova versione senza glutine, garantita dalla certificazione rilasciata da AIC, Associazione Italiana Celiachia. Sicurezza alimentare controllata e garantita, dunque, ingredienti attentamente selezionati, gusto e bontà come da tradizione pasticcera italiana.

VIROSAC
VASCHETTE PP

Pratiche e versatili, le Vaschette PP con coperchio Virosac hanno un triplo utilizzo: permettono il corretto processo di congelamento, conservano il cibo in frigorifero e si possono utilizzare per il riscaldamento in microonde senza che si rompano o deformino. Direttamente dal freezer al microonde è lo slogan di questo prodotto, che gode di una resistenza termica dai -20°c ai +130°c mantenendo inalterata la qualità degli alimenti contenuti. Il coperchio incorporato nella pratica formula "apri e chiudi" permette di sigillare facilmente ogni vaschetta. Disponibili in tre dimensioni e trasparenti per lasciare il contenuto visibile, le Vaschette PP Virosac grazie anche a un concetto di salvaspazio, si possono impilare per tenere frigo e freezer sempre in ordine.

NATURA NUOVA
BIO DESSERT

Particolarmente indicato per celiaci o per chi è intollerante al lattosio, ma adatto a tutti perché gustoso, cremoso e delicato, il Bio Dessert di riso di Natura Nuova Bio contiene esclusivamente alimenti di origine vegetale e biologica. Privo di latte e senza glutine, è un prodotto sano, pratico e da gustare in ogni momento della giornata in quanto si conserva a temperatura ambiente. Due i gusti: al cacao e alla vaniglia.

Straccetti tex-mex
Taglia a listarelle 600 g di fettine di tacchino. Riduci 20 pomodorini a metà, salali, pepali, spolverizzali con un cucchiaio di zucchero e cuocili sotto il grill del forno per 10 minuti. Intanto, pulisci 6 cipollotti e 8 peperoncini verdi e tagliali a fettine; spella 1 spicchio d'aglio e tritalo. Fai saltare le listarelle di tacchino a fiamma vivace per 2-3 minuti con 3-4 cucchiai di olio; insaporiscile con sale, qualche goccia di salsa Worcestershire e sgocciolale. Abbassa la fiamma, rosola i cipollotti, l'aglio e i peperoncini e cuoci con il coperchio per 10 minuti. Aggiungi 2 cucchiai di aceto di mele, 1 di zucchero di canna, 5 di ketchup e qualche goccia di tabasco. Fai restringere, unisci gli straccetti e i pomodori canditi e lascia insaporire per 2-3 minuti. Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

ORA PUOI CUOCERE
Della linea "SensoRed", la padella cambia colore quando la temperatura è uniforme ed è il momento giusto per cuocere (Fissler distr. da Punto De, a partire da **€ 59**).

A BASE D'OLIO
Olivilla ha il rivestimento interno Ollia-Tech a base di sostanze naturali, olio d'oliva e acqua. Il fondo ad alto spessore consente una diffusione uniforme del calore (Illa, da **€ 30,60**).

CON FONDO MAGNETICO
"Mami 3.0" ha un lungo manico in acciaio inox e rivestimento interno in Teflon Platinum Plus, antiaderente, antigraffio e resistente alle alte temperature. Il fondo magnetico è adatto a tutte le fonti di calore (Alessi, da **€ 69**).

padelle ANTIADERENTI

DI **MONICA PILOTTO**

La new wave del multiuso

Sono le più versatili in cucina, adatte alla cottura di qualunque alimento e a tutti i piani cottura, facili da utilizzare e da pulire. La novità è che al classico rivestimento in Teflon si sono aggiunti materiali innovativi, affidabili e super resistenti. Come le particelle di titanio, ceramica e minerali; e ancora i rivestimenti a base di sostanze vegetali, con polvere di diamanti ed effetto pietra.

IL FASCINO DEL RAME

Le padelle "Amber" reinterpretano in chiave moderna la tradizionale pentola in rame: il rivestimento interno è in Teflon, il manico è soft-touch; in quattro misure (Tescoma, da **€ 17,90**).

CERAMICA-TITANIO

Va anche in forno la padella a strati multipli in acciaio inox e alluminio, con rivestimento antiaderente in ceramica-titanio (Scanpan distr. da Schoenhuber, con coperchio, 26 cm, **€ 186,60**).

EFFETTO PIETRA

Le particelle minerali della linea "Sassi di Fiume" rendono resistente all'abrasione il rivestimento antiaderente (Serafino Zani, 4 misure da **€ 30**).

CON POLVERE DI DIAMANTI

In alluminio forgiato, con fondo ad alto spessore, la padella "Diamantea" ha il rivestimento interno realizzato con polvere di diamante che lo rende più resistente nel tempo (Tognana, da **€ 19,70**).

ANIMO GREEN

In lega di alluminio riciclato, la padella "Natura" ha rivestimento Vegetek in 5 strati effetto pietra, rinforzato con particelle minerali (TVS, 28 cm, **€ 24,80**).

GARANTITA 10 ANNI

"Titanium 10 Plus", ad alto spessore in alluminio, ha un innovativo rivestimento interno antiaderente multistrato, rinforzato con particelle di titanio. Ideale per una cucina light (Bialetti, da **€ 37,99**).

CON MANICO A PINZA

Le ABCT Black sono in acciaio con rivestimento interno antiaderente ceramico nano tecnologico; senza i manici rimovibili diventano eleganti ciotole o insalatiere (KnIndustrie, da **€ 38**, manico **€ 25**).

LINEE RÉTRO

Le padelle "1965 Vintage" nascondono un'anima moderna: il rivestimento "Quarzo Nero" con particelle minerali e doppio strato antiaderente e i manici in bachelite e acciaio (Sambonet, da **€ 39,90**).

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Antonella Pavanello, Manuela Soressi, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Alexandra Olenina, Elena Tettamanzi

FOTO
Luca Colombo/Studio XL, Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Mondadori Syndication

STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani

"Mentre impaginavo questo numero di Giallo Zafferano ho finalmente scoperto il segreto per cucinare uova in camicia perfette!"

"La ricetta delle cipolle ripiene mi è riuscita alla perfezione. Mia moglie l'ha talmente gradita che ho pensato di rifarla a Pasqua"

"Finalmente un articolo che parla delle virtù del mio frutto preferito. E il banana bread, per una colazione sostanziosa, è l'ideale"

"Dai miei monti al Mediterraneo in soli 20 minuti. Grazie al risotto super veloce alla pescatora ho assaporato il mare in un lampo!"

"La torta salata è un classico quando c'è un buffet dagli amici. E si rischia di essere in tanti a portarla. La prossima volta so come distinguermi"

GRUPPO MONDADORI

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

NEL PROSSIMO NUMERO
IN EDICOLA IL **17 MARZO**

30 idee
CON LA RICOTTA
Versatile, leggera e golosa, è protagonista della nostra Pasqua dall'antipasto alla pastiera, dalla pasta al forno alle cassatelle

Tatin salata
Aurora, Manuela e Giovanni, ovvero i nostri capisquadra, si sfideranno in un classico della pasticceria francese, ma... rivisitato in chiave salata. Una prova audace da cui non si faranno certo intimidire

Festeggiare Pasqua
CON LE UOVA RIPIENE
con lo chèvre, i cipollotti, al tonno e sedano, con insalata russa e pinoli, rucola e acciughe, gamberetti e avocado al curry, una micro-tartare di zucchine fritte alla menta

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero

Calamari

Questi molluschi hanno grandi doti trasformiste. Tagliati ad anelli o a listarelle oppure ripieni, possono essere serviti in tanti modi diversi. Ma non dimenticare i tentacoli!

Aglio

Se non c'è, si sente la differenza; se ce n'è troppo, si sente solo lui. È un ingrediente "pericoloso" che va giocato con furbizia: stupiscici con qualche trucco.

Pelati

I pomodori in scatola sono una grande invenzione: fanno estate tutto l'anno. Rispetto a quelli freschi, però, va corretta la loro evventuale acidità.

Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando tassativamente gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla, un passaggio per volta. Poi inquadra questa pagina con l'**app della Realtà Aumentata** (info a pag. 7) o vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto. La ricetta deve arrivare entro il **28 febbraio**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.

GRUPPO AR+

LA VINCITRICE

Gli ingrendienti del mese scorso erano carne macinata, cipolla rossa e noce moscata. La ricetta più sfiziosa, una vera prelibatezza sud-americana, ci è stata proposta da Giulia, una venticinquenne della provincia di Parma. Impiegata in un'impresa di costruzioni, studentessa universitaria e runner, il sabato trova ancora il tempo per barricarsi in cucina a sperimentare. "È il mio piccolo regno, il luogo più dolce e caldo che per me possa esistere - ci scrive - soprattutto quando il forno è acceso!"

Empanadas in salsa piccante

Per 8 pezzi
Per la pasta: 180 g di farina - 45 g di burro - 2 tuorli - 1 cucchiaino di zucchero di canna - latte - olio extravergine di oliva - sale
Per il ripieno: 200 g di macinata di manzo - 1 cipolla rossa - 1 patata - 1/2 peperone rosso - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale
Per la salsa piccante: 1/2 cipolla rossa - 2 pomodori a grappolo - 1 peperoncino - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - paprika - olio extravergine di oliva - sale

Disponi la farina a fontana sulla spianatoia, disponi al centro 1 tuorlo, 1 cucchiaio di olio, lo zucchero, il burro, 0,8 dl di acqua e un pizzico di sale. Lavora gli ingredienti, in modo da ottenere un impasto; forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare per 30 minuti.
Fai appassire la cipolla tritata in una padella con olio, unisci il concentrato, la patata e il peperone a dadini e cuoci a fiamma bassa per 5 minuti. Aggiungi la carne, poca noce moscata e sale e prosegui la cottura per 20 minuti.
Stendi la pasta con il mattarello e ricava 8 dischi di 12 cm. Distribuisci il ripieno freddo al centro dei dischi, bagna i bordi con poca acqua e sigillali a mezzaluna. Metti le empanadas su una teglia, spennellale con il tuorlo rimasto sbattuto con poco latte e informa a 200° per 25 minuti.
Per la salsa, rosola la 1/2 cipolla tritata con il peperoncino privato dei semi in una padella con poco olio, unisci i pomodori (spellati, privati dei semi e tagliati a pezzetti), il concentrato, poca paprika e sale e cuoci per 10 minuti. Servi le empanadas calde con la salsa piccante.